БАБУШКИНЫ ТРАВКИ

ЗДОРОВЬЯ! ДОБРОГО

БИБЛИОТЕЧКА ГАЗЕТЫ

№ 7 2011

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС 90796

В НОМЕРЕ

Васильковое лечение

Сезон малины начинается в августе

Ягоды, фрукты и овощи для ума...

Ароматы экстрасенсы

Рецепты из конверта



ЦИСТИТ: ЖЕНСКИЙ НЕДУГ

ТУБЕРКУЛЕЗ ВЫЛЕЧИТ МЕДВЕДКА И ВОСКОВАЯ МОЛЬ

Здравствуйте уважаемая редакция «бабушкины травки»!

Хотел бы поделится секретами и опытом лечения такого страшного заболевания. Как туберкулез. Говорят, что смертность от туберкулеза на Украине занимает третье или четвертое место.

Я хорошо помню, как рассказывала моя покойная бабушка, что в войну и повоенные годы спасались от этой болезни. Есть два способа, очень эффективных лечения этой коварной болезни. И эти оба способа лечения знали еще в древнем Египте.

1-Й СПОСОБ — это лечение порошком медведки. Есть такое вредное насекомое, которое подъедает корни растений на огороде, оно уничтожает и картошку и свеклу с морковкой. Если этого насекомого много, можно потерять половину урожая, а то и больше.

А вот для лечения туберкулеза, это сильнейшее насекомое. И вот ученые произвели такой опыт. Слюну насекомого помещали в возбудитель болезни — палочку кока. Так вот в слюне медведки эта палочка погибала за одну минуту. Болезнь можно победить за 1 месяц, а то и раньше.

Лекарство готовят так: медведку сушат в теплом месте не выше 40°С. Измельчают в кофемолке. Хранят в сухом, темном месте. Употребляют по 1 ч.л. 3 раза в день за пол часа до еды.

2-Й СПОСОБ — это настойка личинок восковой моли. Этот способ имеет свои преимущества и недостатки по отношению к первому способу.

Недостаток — это нужно дольше лечится. Нужно лечится около трех месяце. Хотя по эффективности настойка не уступает порошку медведки. Преимущество это то, что при лечении туберкулеза вы лечите болезни сердца, если давление повышенное — понижается давление, лечится простата, умиляется иммунитет, лечится щитовидка, атеросклероз. После операций — быстро восстанавливается организм.

Оба способа лечения не имеют противопоказаний.

Как лечится настойкой моли — берете 200 граммовый стакан личинок восковой моли, заливаете одним литром водки и настаиваете 2 недели в темном месте. Потом через марлю отжимаете и процеживаете. Хранить в стеклянной таре в темном и прохладном месте до двух лет. Употреблять — начинать с 1 ч.л., потом через 3 дня — 2 ч.л., еще чрез три дня по 3 ч.л., а потом по 1 ст.л. 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения (кроме бронхита) 3 месяца. Имеется опыт лечения.

Заказывайте, консультируйтесь, отвечу всем.

МОЙ НОМЕР ТЕЛЕФОНА: 097-04-235-04
МОЙ АДРЕС:
Дараган Н.Н.
ул. Горького, 9, село Ольшана, Недригайловский район, Сумская обл. 42127

ВАСИЛЬКОВОЕ ЛЕЧЕНИЕ



Васильковое поле — привычная глазу картина покоя и простора! Кому из нас не знакома синяя россыпь васильков в пшеничном поле — привычная глазу картина покоя и простора! Как только не называют в народе василёк — лоскутница, волошка, синька, синецветка. С давних времен радует василёк людей, даря им скромные, неброские и милые цветы. Даже в гробнице Тутанхамона среди несметных богатств археологи нашли веночек из васильков. В Японии василёк символизирует простоту, правду, верность, в Европе — веселье, красоту жизни, доверие.

Научное название «центауре» (Centaurea cyanus L.) дано васильку Карлом Линнеем. Это название связано с древнегреческим мифом, согласно которому кентавр (центавр), легендарный получеловек-полулошадь, излечился соком василька от раны, нанесенной ему Гераклом.

Римляне рассказывали другую поэтичную легенду об этом цветке. Прекрасный синеглазый юноша по имени Цианус очень любил синий цвет и носил только синие одежды. Флора, богиня цветов, весны и юности, разгневалась на него за то, что он пренебрегает другими красками, которыми она так щедро наделила цветы и деревья, и превратила его в синий цветок — василёк. Отсюда еще одно название василька — «цианус», то есть синий.

Существует около 700 видов васильков, есть среди них и фиолетовые, и белые, и желтые, и даже черные, но особенно любим синий.

ВАСИЛЕК СИНИЙ — ЛЕКАРСТВЕННОЕ РАСТЕНИЕ

Василек широко используется официальной медициной. Препараты цветков василька синего обладают мочегонными свойствами, которые обусловлены находящи-

мися в них аницианами. Кроме того, цветки василька синего обладают противовоспалительными, антимикробными и незначительными желчегонными свойствами. Горечи, присутствующие в растении, улучшают функции пищеварения. Также цветки василька синего обладают спазмолитическим, потогонным, общетонизирующим и вяжущим свойствами. Часто используется в сборах и глазных каплях.

Применяется в гомеопатии.

В народной медицине василек используется более широко. Настой, настойку, порошок и отвар цветов и семян василька синего применяют:

- наружно — при различных глазных заболеваниях (конъюнктивитах, блефаритах, при повышенной утомляемости зрительного аппарата, при куриной слепоте),
- при кашле, коклюше,
- при хронических воспалительных заболеваниях почек и мочевыводящих путей,
- при отеках, связанных с заболеваниями почек и сердечно-сосудистой системы,
- в сборах — при мочекаменной болезни, пиелитах, циститах, уретритах, нефрозах, гипертонии,
- как противовоспалительное и дезинфицирующее средство,
- при заболеваниях печени и желчных путей, сопровождающихся нарушением желчевыделения,
- при заболеваниях желудочно-кишечного тракта,
- при маточном кровотечении,
- при заболеваниях нервной системы,
- как противолихорадочное,
- как мочегонное,
- как потогонное и жаропонижающее средство,
- как средство при сердцебиении,
- как обезболивающее средство,
- как ранозаживляющее средство,
- как противоспазматическое средство,
- при простудных заболеваниях.



СБОР И ЗАГОТОВКА

Собирают цветки василька синего в июне-августе. Чтобы они не потеряли синий цвет, их сушат в защищенном от солнца месте, например на чердаках с хорошей вентиляцией. Упаковывают высушенные цветки в хлопчатобумажные мешочки и хранят в темном месте — на свету цветки василька белеют и теряют свои лечебные качества.

- **Время цветения:** Цветет в июне — сентябре, плоды созревают в августе — октябре.
- **Время сбора:** Цветки собирают в мае — августе, семена — в июне — сентябре.
- **Применяемая часть:** Лекарственным сырьем являются синие краевые цветки василька синего и семена.

ВАСИЛЬКОВЫЙ НАСТОЙ

Столовую ложку цветков василька синего помещают в эмалированную посуду, заливают 200 мл горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают на водяной бане 15 минут. Охлаждают при комнатной температуре в течение 45 минут, процеживают, оставшееся сырье отжимают. Объем полученного настоя доводят кипяченой водой до 200 мл. Приготовленный настой хранят в прохладном месте не более 2 суток. Принимают в теплом виде по 1 столовой ложке 3 раза в день как легкое мочегонное, желчегонное и противомикробное средство.



ПРИПАРКИ, ПРИМОЧКИ И КОМПРЕССЫ

- Измельченные свежие листья прикладывают к ранам для их заживления.
- Распаренную свежую или сухую траву прикладывают к больным местам при ломоте и при растяжениях мышц и сухожилий.

ВАСИЛЬКОВЫЕ СБОРЫ

- Василек, цветки — 10 г; фасоль, створки — 15 г; береза, почки — 15 г; кукуруза, рыльца — 15 г; толокнянка обыкновенная, листья — 15 г; грыжник, трава — 10 г; хвощ, трава — 10 г. Заливают 4 столовые ложки этой смеси 1 л теплой воды, настаивают 12 часов, кипятят 10 минут и процеживают. Пьют в теплом виде по 100 мл 4 раза в день через 1 час после еды при отеках на почве сердечной недостаточности в качестве мочегонного средства.
- Василек, цветки — 15 г; боярышник, плоды — 15 г; рябина черноплодная, плоды — 15 г; хвощ, трава — 15 г; тысячелистник, трава — 15 г; омела белая, листья — 15 г; валериана, корень — 15 г. 1 столовую ложку смеси заливают 200 мл кипятка, настаивают 30 минут и процеживают. Принимают по 70 мл 3 раза в день после еды при гипертонии.

ВАСИЛЬКОВЫЙ ЧАЙ

Это профилактический, очищающий организм от токсинов и шлаков чай. 1/2 ч. ложки измельченных цветков заваривают 1 л кипятка, настаивают, хорошо укутав емкость с чаем, и пьют с сахаром по стакану в день.

ВАСИЛЬКОВЫЙ ПОРОШОК

- Измельченными в порошок семенами василька присыпают бородавки для их уничтожения.
- Измельченными в порошок сухими листьями присыпают опухшие места для устранения отека.

МИКСТУРА ИЗ ВАСИЛЬКОВ

Ее готовят для тех же целей, что и васильковый чай. Чайную ложку измельченного корня лакрицы заваривают стаканом кипятка, кипятят на медленном огне под закрытой крышкой 5 минут, затем добавляют чайную ложку медвежьих ушек и кипятят еще 5 минут. В кипящий отвар высыпают чайную ложку цветков василька, выключают огонь и настаивают микстуру не менее 30 минут. Процеживают и пьют по 1 ст.

ложке 3 раза в день перед едой.

МОЧЕГОННЫЙ ЧАЙ ИЗ ВАСИЛЬКОВ

Смешивают 1 часть цветков василька синего, 1 часть корня солодки, 3 части листа толокнянки. Столовую ложку этого фитосбора заваривают стаканом кипятка, настаивают, процеживают и пьют по 1 ст. ложке 4 раза в сутки за полчаса до еды.

МОЧЕГОННЫЙ ФИТОСБОР С ВАСИЛЬКОМ №1

Смешивают 2 части листьев толокнянки, 1 часть корня петрушки, 1 часть березовых почек, 1 часть листьев вахты трехлистной, 1 часть корней девясила. 1 ст. ложку этого сбора заваривают двумя стаканами воды. После того как смесь прокипела на слабом огне под закрытой крышкой, в нее добавляют 1 ч. ложку цветков василька. Содержимое настаивают, хорошо укутав, не менее 30 мин. Принимают перед едой в теплом виде по 1/3 стакана 3 раза в день.

МОЧЕГОННЫЙ ФИТОСБОР С ВАСИЛЬКОМ №2

Смешивают 10 г цветков василька, 10 г кукурузных рылец, 5 г травы хвоща полевого, 15 г березовых почек и 15 г листьев толокнянки. Весь фитосбор заваривают 1 л кипятка и кипятят 2-3 минуты, настаивают, процеживают и в течение дня выпивают всю эту дозу несколькими порциями за полчаса до еды. Заготавливая цветки василька старайтесь срывать самые темные лепестки — именно они обладают наибольшими целебными свойствами

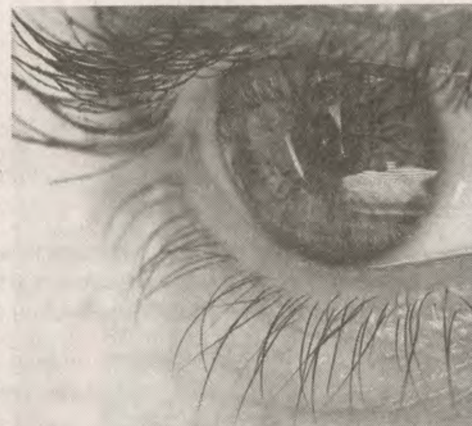


НАСТОЙ ПОЛЫНИ И ВАСИЛЬКА

Горечи, присутствующие в васильке, улучшают работу желудочно-кишечного тракта, поэтому он полезен при многих заболеваниях органов пищеварения. Особенно эффективны в этих случаях взятые в равных частях трава полыни и цветки василька. 1 ст. ложку смеси заваривают стаканом кипятка, хорошо укутывают и дают настояться. Принимают настой полыни и василька синего по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

ВАСИЛЬКОВАЯ ВАННА

Содержащиеся в васильке эфирные масла и гликозиды хорошо снимают усталость. Васильковую ванну принимают, чтобы снять усталость и тонизировать организм. Полстакана цветков василька вместе с корзиночками заваривают 1/2 л кипятка, оставляют в закрытой посуде на полчаса, процеживают и выливают настой вместе с цветками в приготовленную ванну с температурой воды 36-37°С. Принимают ванну 10-15 минут.



ВАСИЛЬКОВЫЙ НАСТОЙ ПРИ ГЛАЗНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Настой василька синего помогает при различных воспалительных заболеваниях глаз, например при блефарите (воспалении края века) и воспалении слезного мешочка, когда начинается непрерывное слезотечение и глаза краснеют. 1-2 ч. ложки подсушенных цветков заваривают стаканом кипятка, настаивают час и процеживают. С полученным настоем делают примочки.

ФИТОСБОРЫ С ВАСИЛЬКОМ ПРИ КОНЪЮНКТИВИТЕ

При конъюнктивите очень полезно промывать глаза настоем взятых поровну цветков василька и цветков бузины черной. 3 ч. ложки смеси настаивают 20-30 минут в стакане кипятка в теплом месте, фильтруют через вату. К настою добавляют 20 капель спиртовой настойки дурмана вонючего.

ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ КОНЪЮНКТИВИТА РЕКОМЕНДУЮТ И ДРУГОЙ РЕЦЕПТ

Взять поровну цветки василька, траву льнянки обыкновенной и цветки бузины черной. 15 г смеси залить двумя стаканами кипятка и настаивать ночь. Процедить и использовать для промывания и закапывания в глаза, а также для компрессов.

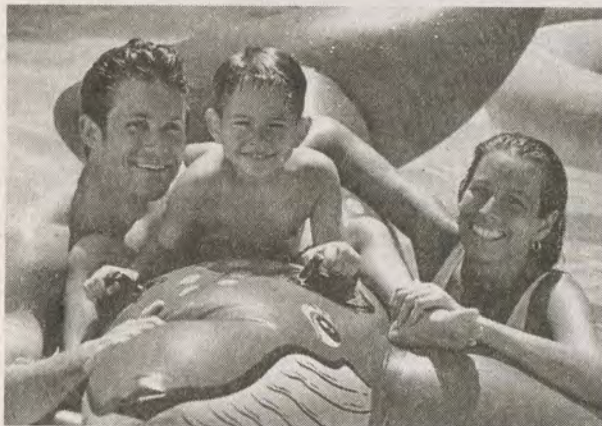
ВАСИЛЬКОВЫЙ ЧАЙ ПРИ БЕССОННИЦЕ

Гликозиды и эфирные масла василька обладают снотворным эффектом без всяких побочных действий. Поэтому слабый васильковый чай является прекрасным средством от бессонницы. Кроме того, такой чай успокаивает нервную систему, одновременно придавая бодрость и силы.

Кстати, при нервном возбуждении, плохом настроении, раздражительности полезно гулять по васильковому полю — нервное истощение василек лечит лучше всяких докторов.

ЗА ЗДОРОВЬЕМ К МОРЮ

С наступлением лета многие из нас устремляются к морю. И правильно делают, ведь море — это не только отдых, но и прекрасная возможность зарядиться здоровьем.



Отдых у моря — это, прежде всего, плавание. Этот вид физической активности — прекрасное средство профилактики и лечения нарушений осанки, варикозного расширения вен. Очень полезно плавание тем, кто страдает от гиподинамии, лишнего веса, болезней опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, сердечно-сосудистой системы. Купаясь в море, мы нормализуем артериальное давление, улучшаем деятельность сердечной мышцы, работу желез внутренней секреции.

Море редко бывает абсолютно спокойным, но, оказывается, это только к лучшему. Ударяясь о грудь, волны способны оказывать давление, равное 8 кг! Волей-неволей приходится напрягаться, чтобы сохранить равновесие. В результате теряется лишний вес, укрепляются мышцы, ускоряется кровоток. С другой стороны, нигде не удается настолько полно расслабить мышцы, как в морской воде.

Не стоит забывать и о целительности морского воздуха: в 1 мм содержится до 1000 частиц морской соли. Таким образом, за сутки, проведенные на побережье, мы вдыхаем около 10 млрд. солевых частиц. Йод из морского воздуха усваивается в 12 раз легче, чем из обычного. Оседая на слизистых оболочках носоглотки и дыхательных путей, солевые частицы улучшают их функции, повышают сопротивляемость инфекционным заболеваниям. Благотворно влияет морской воздух и на обменные процессы, кровообращение. Морской воздух отличается чистотой, в нем почти нет пыли и микроорганизмов, зато повышено содержание озона. А примесь солей брома делает его целебным для нервной системы.

Все, что окружает вас на морском побережье,

несет пользу и заряд положительной энергии. Не последнее место в этом списке занимает и морской песок. Хождение босиком по песку, гравию, гальке и даже щебню может по эффективности спорить с точечным массажем. На нижней поверхности стоп находятся особые чувствительные точки, связанные нервными волокнами с важнейшими внутренними органами — сердцем, печенью, почками и т.д. Найти и правильно помассировать эти точки может только специалист, а вот камешек или песчинка легко и быстро нащупают любую точку и вызовут через нее благотворную реакцию в организме. Словом, ходите и бегайте по пляжу босиком по раскаленным голышам и по мокрому песку в зоне прибоя, начинайте с мягкого щадящего покрытия, а потом переходите на крупную гальку, на которой стопа «мнется», проваливается, растягивается. Ходьба босиком наполняет тело бодростью и снимает вялость.

Песочные ванны — также очень полезное лечебное средство для больных и великолепная профилактика для здоровых людей. Лучшее время для песчаных процедур — 10-12 часов утра, когда песок прогревается до 40-50°С. Он обладает теплоустойчивостью и способностью поглощать влагу. Благодаря этому песок равномерно и достаточно долго передает свое тепло, усиливая потоотделение, стимулируя окислительные процессы в организме и способствуя улучшению работы почек. Песок текуч и поэтому давит на тело со всех сторон, раздражая нервные окончания кожи своей температурой, неровными краями песчинок и солями, примешанными к ним, — это оказывает благотворное действие на кровеносные и лимфатические сосуды кожи.



ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Целебную силу моря использовали еще в древности. Так, и Еврипид в 480 году и Гиппократ в 350 году до нашей эры говорили о целебных свойствах морской воды. А карфагеняне в античные времена строили общественные бани на южном берегу Средиземного моря, дабы использовать лечебные свойства морской воды. Такие ванны излечивали людей, страдающих ревматизмом и другими заболеваниями опорно-двигательной системы, способствовали предотвращению инфекций и общему оздоровлению. И все же настоящее признание терапия морской водой получила только в XIX столетии нашей эры, когда французский доктор де Ла Боннардьер объединил два греческих слова — thalassic — море и therapeum — лечить — в единое название «талассотерапия», то есть «лечение морем».

МОРЕ У ВАС ДОМА

Сегодня различные процедуры талассотерапии доступны не только на курортах и в салонах красоты, но и в домашних условиях.

МОРСКОЙ БАССЕЙН

Давно известно, что небольшие повреждения кожи заживают под действием морской воды гораздо быстрее. В лечебных бассейнах обычно применяется морская вода, в которую для усиления эффекта добавляют концентрат из морских водорослей. Разновидностью бассейна можно назвать ванны с морской водой. В таких случаях используют специальный концентрат, который можно купить в магазине. Полезна и морская соль, в которую добавляют успокаивающие растительные экстракты. Кстати, морская соль прекрасно регулирует водно-солевой обмен. В течение 4 недель ежедневно по 20 минут принимайте солевую ванну. Для разовой процедуры потребуется примерно 500 г соли. Температура воды — не выше 37°С.

Можно также насыпать соль в чулок, натянуть его на распылитель и принимать соленый душ.

ОБЕРТЫВАНИЕ

При этой процедуре на кожу проблемных зон наносится специальная биомасса из водорослей, затем тело обертывают плотной материей. Повышение температуры способствует проникновению активных веществ в кожу. Биомасса изготавливается из водорослей, в которых присутствует значительное количество йода, а также специфических элементов, стимулирующих обмен веществ. Чаще всего обертывание используется при целлюлите. Процедура приводит к уменьшению отеков, улучшению кровоснабжения и, самое главное, к устранению «апельсиновой корки».

МАСКИ И ПИЛИНГ

Действие массы, полученной из водорослей, а также лечебной грязи, представляющей собой концентрат биологически активных веществ, также полезно для кожи лица. Под действием веществ, получаемых из водорослей, активируются процессы в коже, увеличивается ее упругость. Грязевые маски особенно полезны при жирной коже, так как способствуют очищению пор и нейтрализации жировых веществ.



Пилинг из морской соли придаст бодрости, избавит от периодически появляющихся прыщиков. Соль удалит отмершие частички и сделает кожу бархатной и нежной. Приготовить средство можно по такому рецепту: ***3 ст. ложки морской соли смешайте с 2 ст. ложками оливкового масла, можно заменить его любым растительным рафинированным. Аккуратно вотрите смесь в кожу, начиная со ступней, это стимулирует кровообращение. После процедуры следует принять душ комнатной температуры.***

ШЕСТЬ ЗОЛОТЫХ МОРСКИХ ПРАВИЛ



▬ Перед тем как войти в воду, проведите минут 10 в тени, чтобы избежать резкого температурного контраста между водой и воздухом.

▬ По приезде на курорт первые дни лучше купаться один раз в день. Затем количество морских ванн можно увеличить до 2-3 раз в день с промежутками между купаниями не менее получаса.

▬ Не сидите в воде до посинения. Переохлаждение может спровоцировать простуду, бронхит, цистит, обострение хронических болячек. Если вы все-таки замерзли, срочно выходите на берег и энергично разотритесь махровым полотенцем.

▬ Не купайтесь сразу же после еды — это вредит пищеварению, и не совершайте заплывы на голодный желудок. Это может вызвать слабость и приступ тахикардии.

▬ По выходе из моря не торопитесь под душ — дайте коже впитать полезные вещества.

▬ Если пребывание в море вам противопоказано по состоянию здоровья, просто обливайтесь морской водой или делайте ножные ванны.

ЦИСТИТ: ЖЕНСКИЙ НЕДУГ

Почти половина женщин в течение жизни хотя бы однажды болеют циститом. По статистике более половины заболевших женщин лечили болезнь самостоятельно и только 28% обратились за помощью к врачу. Но цистит не такое безобидное заболевание, как считают многие женщины, и при легкомысленном отношении к лечению серьезных осложнений не избежать.

ЧТО ТАКОЕ ЦИСТИТ?

Цистит многие женщины характеризуют простым словом «застудилась», а между тем это не просто простуда, это гнойное воспаление слизистой оболочки мочевого пузыря, возникающее на фоне бактериальной инфекции. Цистит часто возникает у женщин и почти не встречается у мужчин. Дело в том, что у женщин мочеиспускательный канал значительно шире и короче, чем у мужчин, что облегчает проникновение в мочевой пузырь инфекции. Проявления цистита крайне неприятны, но сам он при своевременном лечении не грозит никакими осложнениями.

Основная причина цистита — попадание в мочевыводящие пути кишечных микроорганизмов, которые поднимаются в мочевой пузырь по мочеиспускательному каналу. Этому могут способствовать многие факторы: неправильное подмывание, начало половой жизни, снижение общего иммунитета.

В более редких случаях цистит возникает на фоне пиелонефрита — в этом случае инфекция заносится в мочевой пузырь с током мочи из почек. Существует также целый ряд провоцирующих факторов, способствующих развитию цистита: переохлаждение, недостаток витаминов, хронический стресс и переутомление.



ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ

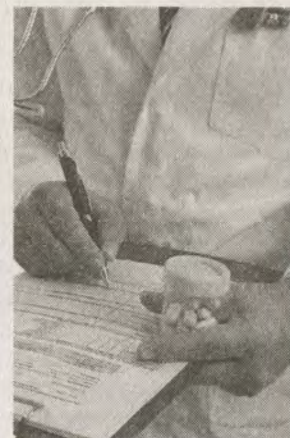
Первым проявлением цистита обычно становится учащенное мочеиспускание. В ряде случаев позывы на мочеиспускание повторяются едва ли не каждые несколько минут. При отсутствии лечения к данным симптомам цистита присоединяется дизурия — затрудненное, болезненное мочеиспускание, которое пациенты переносят очень тяжело. Часто больные характеризуют свои ощущения во время мочеиспускания как «прохождение битого стекла». Практически все пациенты с острым циститом жалуются на боли внизу живота и в поясничной области.

В большинстве случаев цистит сопровождается и нарушением общего состояния: повышением температуры тела, ознобом, тошнотой и рвотой.

Симптомом цистита может являться и наличие крови в моче — гематурия. Гематурию принято считать одним из признаков неблагоприятного течения цистита, поэтому если вы заметили, что моча приобрела сукровичную окраску, немедленно обратитесь к врачу.



ЛЕЧИТЕСЬ ВОВРЕМЯ



Если вы заметили у себя симптомы цистита, отнеситесь к этому очень внимательно и обязательно обратитесь к врачу для проведения необходимых обследований, нужных для исключения более серьезных заболеваний и назначения лечения. В числе необходимых анализов и обследований, которые нужно пройти при цистите, можно назвать: общий анализ мочи, исследование средней порции мочи, ультразвуковое исследование мочевого пузыря и почек, посев мочи на культуру бактерий и исследование чувствительности бактерий к антибиотикам. Лечение цистита включает: курс антибиотиков для подавления инфекции в мочевом пузыре, обильное питье, курс лечения иммуностимулирующими препаратами. Лечение цистита начинают сразу после постановки точного диагноза. Основной метод лечения цистита — назначение антибактериальной терапии. Для устранения симптомов при правильно подобранной терапии бывает достаточно одного дня,

ОСТРЫЙ И ХРОНИЧЕСКИЙ

Чаще всего цистит носит острый характер. Эпизоды острого цистита, при должном лечении, как правило, заканчиваются полным выздоровлением и восстановлением слизистой оболочки мочевого пузыря в течение нескольких дней. Но в случаях, когда причина возникновения цистита не была устранена, эпизоды цистита начинают возникать один за другим и болезнь приобретает хроническое течение. Возникновение хронического цистита может наблюдаться и при неправильном лечении болезни, например, в случае самолечения без контроля чувствительности возбудителей болезни по отношению к используемым антибиотикам. Если эпизоды цистита стали повторяться у вас чаще, чем раз в 4-6 месяцев, не пытайтесь решить проблему самостоятельно и обратитесь к врачу. Проблема хронического цистита требует тщательной диагностики и может быть решена только с помощью специального лечения.

но рекомендуется продолжить курс антибиотикотерапии до трех суток. Это необходимо для полной элиминации микро- организмов, в противном случае воз- можно развитие резистентности к применяемым препаратам.

Лечение цистита нельзя проводить самостоятельно. Выбор препарата, дозировку и длительность лечения необходимо обсудить с лечащим врачом! В случае если на фоне лечения антибиотиками симптомы цистита сохраняются более трех дней, необходимо более длительное лечение. Возможно, также понадобится смена антибиотика — как правило, к этому времени у врача появляются результаты бактериологического исследования мочи и лечение подбирается в соответствии с чувствительностью флоры. Но не следует откладывать антибактериальную терапию до того времени, когда будут готовы результаты посева. Лечение нужно начинать как можно раньше, сразу после положительного результата теста на нитриты в моче (напомним, это свидетельствует о наличии инфекции в мочевом пузыре). Затягивание с применением антибиотика приносит дополнительные неудобства, а при необходимости препарат можно сменить.



Для улучшения общего состояния назначают принимать большое количество жидкости, включая отвары лекарственных растений (ромашка, календула, зверобой). Для предупреждения рецидива инфекции мочевыводящих путей, в том числе цистита, рекомендуется употреблять в пищу йогурты с бифидо- и лакто-бактериями.

Из средств народных хороший эффект оказывает клюквенный сок. Биологически активные вещества, которые он содержит, изменяют количество и консистенцию слизи и предотвращают возникновение рецидива цистита.

Следует обратить внимание на то, что пациенты должны принимать именно чистый клюквенный сок, а не смеси.

ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ

«Предотвратить легче, чем лечить» — это высказывание очень подходит к циститу. Правила профилактики цистита обязательны для всех женщин:

- Соблюдайте личную гигиену и гигиену половой жизни: во время месячных чаще меняйте тампоны и прокладки.
- Женщина должна мочиться не реже 5 раз в день, так как инфекция легко попадает в мочевой пузырь, если промежуток между мочеиспусканиями очень долгий. Старайтесь помочиться после полового акта;
- Не носите слишком плотное обтягивающее нижнее белье;
- Остерегайтесь купаться в загрязненных прудах;
- Вовремя лечите кариозные зубы;
- Если у вас сидячая работа, прерывайтесь каждый час-полтора и минут пять просто постойте или пройдитесь;
- Если вы съели что-нибудь очень острое, много жареного или маринованного, запейте эту пищу большим количеством воды.

Циститы, как острый так и хронический, хорошо поддаются лечению растительными средствами. Фитопрепараты имеют много преимуществ, химическая природа большинства лекарств растительного происхождения гораздо ближе человеческому организму. В ходе длительной эволюции человек приспособился к их усвоению: они легче включаются в процесс жизнедеятельности, не отторгаются организмом, не оказывают вредного побочного действия, обладают более мягким действием. Препараты из растений имеют, как правило, более широкий спектр действия, а главное — активны в отношении штаммов микроорганизмов и вирусов, уже приобретших устойчивость к антибиотикам и гормональным препаратам. Для лечения циститов идеально подходят растения, обладающие совокупностью следующих фармакологических свойств: высокая антимикробная активность; сильное противовоспалительное действие; сильное мочегонное действие. Таким требованиям более всего отвечают брусника обыкновенная, вереск обыкновенный, зверобой продырявленный, золотарник обыкновенный, клюква, осина, толокнянка обыкновенная, тополь черный, или осокорь, эхинацея пурпурная.

ЛЕЧЕБНЫЕ ВАННЫ

Ванны с лекарственными травами помогают снять боль и спазмы, так как вызывают расслабление и расширение мочевыводящих путей. При цистите именно теплая ванна приносит самое быстрое облегчение. Но для приема ванн при цистите существуют некоторые ограничения: принимать ванну нужно не дольше 30 минут, вода должна быть не горячее 38°С, принимать ванну можно не чаще 3 раз в неделю, полный курс лечения ваннами включает 15 процедур. После приема ванны лучше сразу лечь в постель.

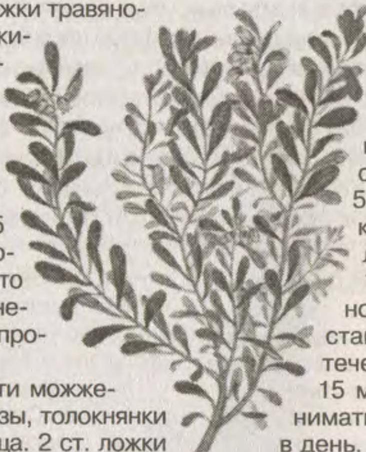


- **Сосново-еловая ванна:** около 500 г измельченных веток сосны и шишек ели залить водой в большой кастрюле и варить полчаса. Настоять час, процедить и вылить в ванну.
- **Смешанная ванна:** взять поровну сенную труху, овсяную солому и сосновые веточки. Наполнить 10 л кастрюлю смесью наполовину, долить кипятком и варить 20 минут. Настоять час, процедить и вылить в ванну.
- **Ванна из полевого хвоща:** 350 г травы заварить большим количеством кипятка, настоять час и вылить в ванну.
- **Травяная ванна:** смешать поровну листья березы, траву спорыша, листья шалфея. 200 г смеси залить 3 л кипятка, настоять 2-3 часа, процедить и вылить в ванну.

РЕЦЕПТЫ ФИТОТЕРАПИИ

Сборы трав при лечении цистита могут применяться в сочетании с другими лекарствами. Улучшение при фитотерапии наступает через 2-3 недели регулярного приема трав. Предлагаем вам несколько рецептов фитотерапии, рекомендованных для лечения цистита:

• Смешать поровну брусничные листья, зверобой, цветы ромашки, почки черного тополя. 2 ст. ложки травяного сбора залить 0,5 л кипятка, перелить в термос вместе с травой и оставить на ночь. Принимать отвар от 3 до 5 раз в день до еды по 1/3 стакана. Курс такого лечения длится от 1,5 до 2 месяцев, если заболевание хроническое, то делают перерыв на 2 недели, меняют сбор и продолжают лечение.



• Смешать по 2 части можжевельника, листьев березы, толокнянки и 1 часть полевого хвоща. 2 ст. ложки сбора залить в термосе 0,5 л кипятка и оставить на ночь. Принимать настой от 3 до 4 раз в день до приема пищи по 1/3 стакана. Курс лечения длится от 1,5 до 2 месяцев.

• Взять по 5 г побеги туи, листья толокнянки, траву грыжника, березовые почки, все вместе кипятить 5-7 минут в 1 л воды. Отвар выпить в течение дня хорошо подогретым.

• 20 г почек, коры или листьев осины залить стаканом кипятка. Кипятить 7-10 минут, настоять, укутав, 30 минут и процедить. Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день.

• Залить 6-8 г березовых листьев 0,5 л горячей воды, прокипятить 10 минут, настоять и процедить. Пить по 50 мл 3 раза в день во время еды.

• Смешать поровну липовый цвет, измельченную кору дуба и листья толокнянки. Залить 1 ст. ложку смеси 1 стаканом кипятка, кипятить на водяной бане 15 минут. После этого дать отвару настояться в течение получаса и процедить. Пить по стакану теплого отвара вечером.

• 50 г шалфея лекарственного мелко порезать, хорошо перемешать. Залить чайную ложку травы 200 мл кипятка и парить 2 часа в духовке. Принимать питье холодным по 50 мл 3 раза в день перед едой в течение 2 недель.

• Смешать плоды можжевельника — 5 частей, листья березы — 5 частей, плоды петрушки — 2 части, корни любистока — 2 части. 1 ст. ложку измельченной смеси настаивать на стакане холодной воды в течение 6 часов, кипятить 15 минут, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день.

НАРОДНАЯ АПТЕЧКА

В народе для лечения цистита порой используют очень необычные рецепты, но иногда они дают хороший терапевтический эффект.

• При первых признаках цистита нужно пить больше горячего чая с молоком, и болезнь отступит.

• В самом начале болезни поможет горячая ванночка для ног с зеленым чаем: столовая ложка на литр воды. Ноги надо опустить в воду выше лодыжек колена на 20 минут. Весь секрет как раз в том, что на лодыжках расположена проекционная зона мочевого пузыря и такие ванночки одновременно обеспечивают прогревание этой зоны и насыщение микроэлементами, содержащимися в зеленом чае.



• Для укрепления мочевого пузыря смешайте по 1 ч. ложке свежеприготовленной кашицы репчатого лука, яблока и меда. Принимайте эту смесь за 30 минут до еды. Для каждого приема нужно готовить свежую дозу.

• При катаральном цистите помогает такой рецепт: в стакан теплого молока влить 5-10 капель березового дегтя и размешать. Принимать по трети стакана 3 раза в день.

• 1 ст. ложку тертого хрена залить стаканом кипящего молока, настоять 20-30 минут в теплом месте и процедить. Пить небольшими глотками за день. Курс — 10 дней.

• Смешать поровну семена сельдерея и мед и принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день.

ДИЕТА ПРИ ЦИСТИТЕ

• При остром цистите необходимо прекратить прием твердой пищи. При повышенной температуре нужно пить только воду.

• Полезно такое питье: 1 ч. ложку лимонного сока развести в 180 мл кипятка, дать остыть и пить каждые 2 часа с восьми утра до полудня по 60 мл. Это облегчает мочеиспускание, а также останавливает кровотечение, возникающее при цистите.

• Если температура нормальная, полезно пить овощные соки. Затем можно переходить на молочную и растительную диету. Избегать рафинированных углеводов и соли.

• Два раза в день полезно пить такую питательную и мочегонную смесь: смешать по половине стакана жидкой ячменной каши и сыворотки и добавить сок одного лимона.

• Пить как можно больше и всегда в теплом виде.

ЙОГА ОТ ОБОСТРЕНИЙ

В йоге есть два упражнения, которые могут служить замечательной профилактикой обострений цистита. Они не отнимут у вас много времени, зато при регулярном их выполнении вы забудете о неприятных симптомах.

• **Поза змеи:** лежа на животе, положите ладони на пол пальцами вперед на уровне плеч. Выдохните, выпрямите руки, плавно поднимите голову и верхнюю половину туловища и прогнитесь назад до отказа. На вдохе ваше внимание должно как бы скользить от шеи вдоль позвоночника к копчику, а на выдохе — в обратном направлении. Можно при прогибе назад на 2-3 секунды повернуть голову вправо, смотря при этом на пятки ног, а затем влево.

• **Поза кузнечика:** лежа на животе, голову опустите вниз, стопы соедините, пальцы ног вытяните назад, колени выпрямите, руки положите вдоль туловища. Затем переместите руки вперед и в стороны, напрягите ягодичные мышцы. Сделайте выдох и поднимите руки, голову и грудь как можно выше над полом. Полностью вытяните прижатые друг к другу ноги. Сосредоточьте внимание на пояснице. Задержитесь в такой позе от 5 до 30 секунд. Дышите ровно и спокойно. На выдохе опустите тело на пол.

Я ЛЕЧУСЬ ТАК!



ТРАВЯНЫЕ ВАННЫ

«У меня уже много лет хронический цистит, и врач порекомендовал мне теплые сидячие ванны с настоями лекарственных трав. Готовлю я их так: на литр воды беру 3 ст. ложки сбора, заливаю водой, довожу до кипения, процеживаю и охлаждаю. Продолжительность сидячей ванны 10 минут, я принимаю ванну один раз в день в течение 10-12 дней. Как правило, во время одного курса лечения использую три разных сбора. Выбираю тот, который есть в наличии у меня дома, потому что по эффекту они для меня одинаково сильны.

Сборы использую такие: трава донника лекарственного — 2 части, цветки ромашки аптечной — 5 частей, трава сушеницы топяной — 5 частей, соплодия хмеля — 3 части, трава шалфея лекарственного — 5 частей; лист березы белой — 5 частей, трава душицы обыкновенной — 3 части, лист смородины черной — 5 частей, трава фиалки трехцветной — 2 части, трава чабреца — 4 части, лист эвкалипта — 1 часть; трава будры плющевидной — 5 частей, цветки календулы лекарственной — 3 части, трава спорыша — 5 частей, трава хвоща полевого — 5 частей, трава чистотела — 2 части.

Панкратова Я.Н.



ОТСТУПИЛ ХРОНИЧЕСКИЙ ЦИСТИТ

«У меня был хронический цистит. Хронические заболевания вообще трудно поддаются лечению, но я не теряла надежды на выздоровление. Лечилась я разными средствами, в том числе медикаментозными, но последнее время, около года, перешла на травяные сборы. У меня их два, потому что я знаю, что нельзя пить постоянно один и тот же сбор. Так что я их чередую, меняя каждые два месяца. Растения для сборов собираю сама или покупаю в аптеке. С помощью этих сборов я за полтора года одолела свой хронический цистит.

Для профилактики принимаю сборы и сейчас, по два месяца весной и осенью, а также при любых острых респираторных заболеваниях, которые могут спровоцировать обострение цистита.

Лечебные сборы я применяла такие:

СБОР №1.

Корень аира лекарственного — 3 части, цветки василька синего — 4 части, лист крапивы двудомной — 5 частей, семя льна посевного — 2 части, плоды можжевельника обыкновенного — 3 части, лист мяты перечной — 1 часть, цветки ромашки аптечной — 4 части, трава татарника колючего — 4 части, трава фиалки трехцветной — 5 частей.

СБОР № 2.

Побеги багульника болотного — 5 частей, трава вероники лекарственной — 5 частей, трава зверобоя продырявленного — 5 частей, рыльца кукурузы обыкновенной — 3 части, семя льна посевного — 2 части, лист мяты перечной — 3 части, почки сосны обыкновенной — 3 части, трава хвоща полевого — 4 части.



Лечебные настои готовлю по обычному рецепту (столовая ложка травы на стакан воды) и принимаю по половине стакана 3 раза в день. А при обострениях болезни рекомендую трехкомпонентный сбор, состоящий из 5 частей листа толокнянки, 3 частей почек березы и 5 частей травы хвоща. Этот настой принимаю в течение 1-2 недель.

Горшкова Е.



ПОМОЖЕТ ПШЕННАЯ ВОДА

«Совсем недавно я узнала о простом, но очень эффективном средстве для лечения цистита. Самое главное его достоинство в том, что оно всегда есть на кухне, ведь это просто пшено. А для лечения нужна пшенная вода. Чтобы ее приготовить, надо промыть пшено, причем промывать крупу надо до тех пор, пока вода не станет светлой и прозрачной. Затем ложкой взболтать воду с крупой до белесого состояния и пить по половине стакана 3-4 раза в день две недели. Пить воду можно до еды или после, это особого значения не имеет.

Я на себе испытала этот рецепт. Дополнительно во время лечения по совету знакомой я ела ягоды вишни и черешни в большом количестве. Полезно также пить чай с вишневым или черешневым вареньем ежедневно три раза в день больше недели. Если нет варенья, можно заваривать вишневые веточки или даже сухие хвостики ягод. Дополнительно можно прикладывать к низу живота полотняные подушечки, наполненные горячей распаренной травой — ромашкой, шалфеем, сушеницей, хвощом полевым.

Хромова Н.



ЛЕЧИЛАСЬ МОЛОКОМ

«Когда я заболела циститом, рецепт лечения мне посоветовала старушка-соседка. Рецепт, который она мне дала, очень простой.

Нужно купить 3 л пастеризованного молока. Вскипятить его. Затем взять тазик и налить в него большую кружку горячего молока. Когда сможете терпеть эту температуру, поставьте ноги в тазик, а сами укройтесь по пояс одеялом. Когда молоко станет остывать, добавьте еще одну кружку. Затем еще, и так пока полностью не выльете в тазик 3 л молока. Его можно будет поставить в холодильник, чтобы потом еще раз вскипятить и повторить процедуру. Повторять данную процедуру нужно до тех пор, пока не станет легче. Мне этот рецепт помог после трех раз. Еще такое прогревание молоком помогает при болях в почках и женских болезнях.

Петрова Галина



У ДОЧКИ ЦИСТИТ

«Я мама девочки-подростка и, начиная с 10 дочкиных лет, мы несколько раз сталкивались с таким неприятным заболеванием, как цистит. Я уж думала, что болезнь перешла в хроническую форму, раз все время возвращается. Но оказалось, что нас просто недостаточно тщательно лечили. Как только мы попали к другому доктору, так смогли одолеть болезнь и вот уже несколько лет о цистите и не вспоминаем, чему я очень рада. Именно поэтому я решила написать в «Энциклопедию здоровья» о том, как правильно лечить цистит. Ведь это довольно распространенная болезнь детского возраста, девочки страдают циститом примерно в 5-6 раз чаще мальчиков. Поэтому, я думаю, всем мамам будет интересен наш опыт.

Лечение цистита у детей не должно ограничиваться назначением одного антибактериального препарата, а часто именно так и происходит. Полноценное лечение должно включать в себя не только курс лечения антибиотиками, но и диету, особые гигиенические меры, народные методы лечения.

Начну с диеты. Из рациона питания больного ребенка нужно исключить все пряные, соленые, жареные или жирные продукты. Основу питания в период болезни должны составлять кисломолочные продукты, каши, фрукты и овощи, нежирные сорта мяса.



В период болезни важно обеспечить ребенку обильное питье — до осветления мочи. В качестве питься можно давать ребенку теплое молоко, некрепкий чай, фруктовые соки, особенно полезны клюквенный и брусничный, негазированные минеральные воды.

Кстати, усиленное питье способствует вымыванию инфекции из мочевого пузыря и потому может считаться наиболее важной лечебной мерой при остром цистите у ребенка.

Основное лечение заключается в приеме антибиотиков, но оно должно про водиться под контролем врача и должно обязательно учитывать чувствительность микробов к используемому антибиотику.

Эффективность лекарственного лечения цистита можно повысить с помощью применения рецептов фитотерапии.

Мы с дочкой использовали такие сборы: ромашка, пустырник, хмель, мелисса, валериана, череда и трилистник; тысячелистник, семя укропа, корень солодки и листья березы. Выбранный сбор я заваривала из расчета столовая ложка травы на стакан кипятка, настаивала в течение часа и давала дочке по 1/4 стакана 2 раза в день. В качестве дополнительного лечения очень полезны сидячие ванночки с шалфеем, ромашкой, календулой (температура воды не должна быть выше 37,5°С).

Михайлова Галина

СЕЗОН МАЛИНЫ НАЧИНАЕТСЯ В АВГУСТЕ!

Малина — отличное средство от простуды: в ней много витамина С и салициловой кислоты. Поэтому заготовки из малины должны быть в каждом доме. Сварите варенье-пятиминутку или протрите малину с сахаром. Если вам не нравятся мелкие косточки в варенье, можно сделать из малины желе.

Малину добавляют в блюда из мяса и птицы, особенно хорошо она сочетается с индейкой.

Из малины делают разнообразные десерты: пироги, мороженое и сорбеты, кремы и десертные соусы.

Как и из многих других ягод, из малины получается вкусное домашнее вино.



ИНДЕЙКА С МАЛИНОЙ И АРОМАТОМ ВАНИЛИ

1 филе индейки, 1 палочка ванили, соль, перец, сахар, 40 г оливкового масла, 150 г сливок жирностью 38%, щепотка измельченной цедры лайма, 10 свежих ягод малины.

Филе индейки тонко отбить, приправить солью и перцем, обжарить на оливковом масле. Палочки ванили осторожно надрезать вдоль, вынуть семена; палочку сохранить для украшения. Сливки вскипятить, добавить цедру лайма, соль, перец, сахар и семечки ванили; уварить до консистенции соуса. Филе нарезать ломтиками.

На тарелке выстроить башенку из ломтиков индейки и ягод, вокруг нее полить соусом. Украсить палочкой ванили.

САЛАТ «МАЛИНОВКА»

300 г вареного мяса птицы, 200 г красного сладкого перца, 3 сваренных вкрутую яйца, 0,5 стакана малины, 1 стакан майонеза, соль.

Мясо птицы нарежьте мелкими кусочками, перец — тонкой соломкой, а яйца измельчите.

Все ингредиенты соедините, посолите, добавьте майонез и тщательно перемешайте. Перед подачей украсьте салат ягодами.

МАЛИНОВОЕ ВАРЕНЬЕ

1 кг малины, 2 кг сахара, 2 л воды, 2 ч. л. соли, 2 ч. л. лимонной кислоты.

Из сахара и 1 л воды сварить сироп. Остудить до комнатной температуры.

Малину перебрать, поместить в дуршлаг и осторожно промыть под душем. Удалить плодоножки. Развести соль в оставшейся воде.

Порциями выкладывать ягоды в дуршлаг и погружать на 10 мин. в подсоленную воду, после чего ополаскивать холодной водой.

Малину обсушить, выложив на бумажные полотенца.

Добавить малину в остывший сахарный сироп и дать настояться 1 час.

Поставить на огонь, довести до кипения и варить до необходимой густоты.

За 3-4 мин. до готовности варенья добавить лимонную кислоту. Разложить по прогретым простерилизованным банкам.



МАЛИНОВЫЙ УКСУС

На 750 мл: 200 г малины, столовый уксус — 500 мл, сахар.

Уксусом с ароматом малины хорошо заправлять овощные и фруктовые салаты. Его добавляют в соусы и маринады для мяса и птицы. Кроме того, малиновый уксус можно использовать при консервировании овощей.

Малину перебрать, половину раздавить вместе с сахаром, положить в банку и залить слегка нагретым уксусом. Банку плотно закрыть и оставить в прохладном месте на 1-2 дня.

Уксус процедить в бутылку. Добавить оставшиеся целые ягоды малины. Дать настояться неделю.

КСТАТИ

Точно таким же способом готовят уксусы из других летних ягод — земляники, ежевики, черники. Вместе с ягодами можно добавить и молодые листики этих растений.

ФРАППЕ С МАЛИНОЙ

Ванильное мороженое — 100 г, малиновый сироп — 30 мл, молоко — 200 мл, малина — 200 г, кубики льда.

Смешать в блендере охлажденное молоко, малиновый сироп и мороженое.

Малину и лед поместить в высокие бокалы. Влить приготовленную смесь.

БИСКВИТНЫЙ РУЛЕТ С МАЛИНОЙ

Яйца — 5 шт., мука — 200 г, сахар — 200 г, разрыхлитель — 1 ч. л., ванильный сахар — 0,5 ч. л., масло сливочное, размягченное — 50 г.

Для начинки: сливки жирностью 35% — 200 мл, сахар — 1 ст. л., малина — 300 г

Для помадки: белок 1 яйца, лимонный сок — 1 ч. л., сахарная пудра — 200 г.

Разогреть духовку до 200°С. Отделить яичные белки от желтков. Половину сахара и белки взбить в плотную пену. Желтки растереть с оставшимся сахаром и сливочным маслом.

Добавить в желтки муку, ванильный сахар и разрыхлитель. Ввести взбитые белки, быстро перемешать.

Вырезать из пергамента 2 прямоугольника такого же размера, как противень. Один лист смочить водой и застелить им противень. Выложить тесто, лопаткой разровнять поверхность. Накрыть вторым листом пергамента, поставить в духовку и выпекать 12 мин. Остудить.

Ягоды перебрать, вымыть и обсушить. Взбить сливки с сахаром в очень плотную пену. Разделить сливки на две равные части. Равномерно распределить по бисквиту половину взбитых сливок. На сливки уложить рядами ягоды. Сверху выложить вторую часть сливок.

Свернуть бисквит в рулет. Завернуть рулет в пищевую пленку и поставить в холодильник на 1 ч.

Перед подачей на стол смешать белок, лимонный сок и сахарную пудру в густую помадку. С помощью кисточки намазать помадкой верх рулета.

МАЛИНОВЫЙ СОРБЕТ С БАЗИЛИКОМ

Малина — 500 г, базилик — 5 веточек, сахар — 125 г, вода — 125 г.

Ободрать листочки с пяти веточек фиолетового базилика. Оставить несколько листиков. Мелко порубить и отставить. Полстакана сахара и полстакана воды варить минут пять на среднем огне. Залить горячим сиропом стебли базилика, накрыть крышкой и дать остыть.

Малину протереть через сито. Процедить туда базиликовый сироп, перемешать, переложить в пластиковую тару, поставить в морозилку. Первые полтора часа пущай так стоит, потом надо будет мешать вилкой каждые полчаса, чтобы не смерзлось в единый монолит. Ну и примерно в таком режиме часа через три-четыре (в зависимости от мощности морозилки) будет малиновый сорбет с нежным базиликовым вкусом. перед подачей на полчаса переставить в холодильник, украсить отложенными листиками базилика.





МАЛИНОВЫЙ ТОРТ-МОРОЖЕНОЕ

Сахар ванильный — щепотка, 400 г малины, 300 мл сливок, 3 белка, 1 ст. л. сока лимона, 80 г сахарной пудры, сахар — 100 г, 1,5 стакана сдобных крошек, масло сливочное — 2 ст.л.. 2 ст. л. меда.

Сливки перелить в сотейник, добавить сахар и ванильный сахар, поставить на небольшой огонь и варить 30 мин. Затем остудить и взбить миксером.

Малину перебрать. 2/3 ягод измельчить в пюре. Постепенно добавляя небольшое количество холодной кипяченой воды, протереть пюре через сито, чтобы удалить косточки.

Добавить малиновое пюре в сливки, перемешать.

Белки взбить с сахарной пудрой и соком лимона в пышную пену. Аккуратно ввести белки в сливки с малиновым пюре. Перемешать, накрыть пленкой и поставить в морозильную камеру на 2 часа. Вынуть мороженое, перемешать и вновь убрать в морозильную камеру на 2-3 часа.

Разогреть духовку до 200°С. Сдобные крошки перемешать с маслом и медом в однородную массу. Уложить в смазанную маслом форму для выпечки так, чтобы было закрыто дно и бортики. Выпекать 10 мин. Дать полностью остыть.

Выложить в форму мороженое. Разровнять поверхность и вновь поставить в холодильник. Перед подачей украсить цельными ягодами малины.

СОВЕТ

Из оставшихся малиновых косточек можно сделать чипсы. Сварите из 2 ст. л. сахара и 1 ст. л. воды густой сахарный сироп. 2 ст. л. косточек обжарьте на сухой сковороде, 1 мин. Добавьте сироп и готовьте, помешивая, 1-2 мин. Выложите получившуюся смесь тонким слоем на лист пергамента и дайте как следует высохнуть. Нарежьте или поломайте чипсы произвольными кусками и украсьте ими десерт.

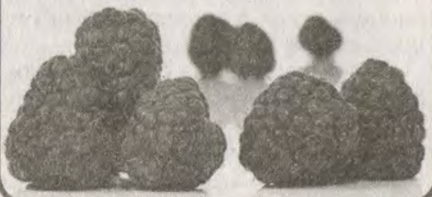
ПЕЧЕНЬ С МАЛИНОЙ

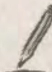
6 порционных ломтиков телячьей или свиной печени, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка уксуса, 300 г малины, соль и черный молотый перец — по вкусу.

Малину хорошо растолките или пропустите через блендер, добавьте в малиновое пюре уксус.

Отбитые ломтики печени обжарьте на слабом огне, посолите и поперчите. Выложите готовую печень на подогретую тарелку

На сковороду, где жарилась печень, вылейте малиновое пюре с уксусом, доведите до кипения, а затем в кипящий соус положите на 2-3 минуты печень, чтобы она пропиталась малиновым вкусом и ароматом.





Ребенку перевалило за шесть. С одной стороны, это едва ли не самый идеальный возраст. Малыш уже вполне самостоятелен (в пределах разумного, конечно), не требует неусыпного внимания, как младенцы, но еще и не достиг переходного возраста со всеми его трудностями. С другой стороны, ребенок и его родители вплотную подошли к первой ступени большой «лестницы жизни», к первому выбору, во многом определяющему дальнейшее развитие малыша. Речь, разумеется, идет о школе. И вполне объяснимое родительское волнение, постоянно возникающие вопросы: готов ли ребенок к школе или нет — неизбежны. Причем дело не в том, умеет ли шестисемилетний малыш читать и писать, а готов ли он с психофизиологической точки зрения. Дорос ребенок или нет до серьезных систематических занятий? Понять, созрел ли малыш для школы, помогут некоторые тесты, специально разработанные детскими психологами.

ХОЧУ ЛИ Я УЧИТЬСЯ?

Важнейший шаг в понимании готовности ребенка к школьной учебе — узнать, есть ли у малыша желание учиться.

Сочините небольшую сказку, в которой каждый персонаж по-своему объясняет свое желание учиться.

Первый говорит: «Я хожу в школу, потому что меня мама заставляет. Иначе я бы в школу и не ходил».

Второй: «Я хожу в школу, потому что мне нравится учиться, узнавать новое, нравится делать уроки. Даже если бы школы не было, я все равно бы учился».

Третий: «Я хожу в школу, потому что там весело и много ребят, с которыми можно играть».

Четвертый: «Я хожу в школу, потому что хочу быть большим. Когда я в школе, чувствую себя взрослым, а до школы был маленьким».

Пятый: «Я хожу в школу, потому что нужно учиться. Без учения никакого дела не сделаешь, а выучишься — можешь стать кем захочешь».



Шестой: «Я хожу в школу, потому что получаю там пятерки».

Спросите своего малыша: как он считает — почему надо учиться? Если среди его соображений нет учебнопознавательного мотива, задумайтесь, не рано ли загружать его такой хоть и интересной, но тяжелой работой, как учеба.





СМОГУ ЛИ Я УЧИТЬСЯ?

Не менее важно и то, сможет ли ваш ребенок подчиняться требованиям учителя, работать по правилам и контролировать свои действия

Здесь весьма полезна будет другая игра: «Да» и «нет» не говорить, «черное» и «белое» не называть». Поиграйте в нее с ребенком.

Задавайте простые вопросы, например: «Ты любишь играть?», или «Какого цвета мороженое?». Он должен отвечать, не говоря слов «да» и «нет», не называя черного и белого цветов. Вопросов не должно быть больше 10. Если ребенок отвечает почти без ошибок, значит, уровень его самоконтроля достаточно высок.

НАУЧИЛСЯ ЛИ Я СЛУШАТЬ?

Значение для успешной учебы в первом классе имеет и то, достаточно ли хорошо развит фонематический слух ребенка.

Поиграйте в игру «Назови лишнее слово». Вы выбираете какое-то слово и повторяете его несколько раз, а потом вместо него говорите другое, похожее. Задача ребенка — услышать и назвать это другое слово. Например, взрослый говорит (проговаривая по одному слову в секунду): «Гора, гора, гора, гора, нора, гора, гора. Голос, голос, голос, голос, колос, голос. Коса, коса, коса, коса, роса, коса, коса, коза». Если ребенок слышит и называет «лишние» слова, значит, с фонематическим слухом у него все в порядке. Если же ошибается, ему нужно этот слух потренировать. Произносите ряды слов медленнее, обращайте внимание ребенка на звуковые различия.

Другая игра — «Назови звуки». Взрослый просит малыша назвать первый и последний звуки в словах «свет» (оба звука согласные), «корма» (первый звук — согласный, последний — гласный), «индюк» (первый звук — гласный, последний — согласный), «езда» (оба звука гласные). Если ребенок часто ошибается и не замечает своих ошибок, его фонематический слух пока не развит.

УМЕЮ ЛИ Я ГОВОРИТЬ?

Развита ли речь у вашего ребенка? Это один из самых важных критериев готовности к школьному обучению.

Попросите малыша пересказать короткий (не больше 6-7 предложений) рассказ, либо содержание небольшого комикса. По тому, как ребенок рассказывает, можно оценить

умение согласовывать слова, правильно строить предложения, а также логику рассказа — наличие сюжетной линии (начало, середина, конец).

СПОСОБЕН ЛИ Я ДУМАТЬ?

Не простой, но по-своему важный вопрос: умеет ли ребенок выполнять логические операции; устанавливать причинно-следственные связи, выделять главное?

Попросите ребенка закончить предложения: «Если выйдешь на улицу зимой без одежды, то...», «Прошел дождь, поэтому...».

В игре «Четвертый лишний» предлагают ряды из 4 картинок. В каждом случае малыш должен убрать одну, на его взгляд, лишнюю. Например: стол, стул, диван, окно. Или: брюки, рубашка, жилет, мальчик.

Игра «Аналогии» поможет определить, насколько у ребенка сформированы основы словесно-логического мышления. Ему называют три слова. Два первых — пара. Требуется подобрать аналогичную пару к третьему слову. Например: «день — ночь, лето — ... (зима)»; «глаз — видит, ухо — ... (слышит)» и т.п.



Если ребенок допустил не больше 1-2 ошибок, значит, словесно-логическое мышление у него уже сформировалось.

ВМЕСТЕ ВСТУПАЕМ В НОВУЮ ЖИЗНЬ

Итак, если у ребенка в 6-6,5 года есть перечисленные навыки, он наверняка справится с требованиями школьной программы. Если навыков нет, учиться ему сейчас будет трудно. Однако только ли в ребенке дело? Порой родители нуждаются в подготовке к первому классу ничуть не меньше ребенка. Ведь еще вчера они были родителями младенца, а завтра уже должны сделать со своим ненаглядным чадом первый шаг во взрослую жизнь...

Главное отличие школы от детского сада: как только ваш ребенок станет школьником, он гораздо больше времени будет предоставлен сам себе. Поэтому, чтобы вы были за него спокойны, следует постепенно приучать его к самостоятельности. Только так вы сможете быть уверены, что ребенок сумеет днем остаться дома один и как минимум поесть готовый обед. Для этого предоставляйте ему возможность (поначалу под незаметным надзором) что-то делать



участвуют одновременно семья и школа, и как минимум половина дальнейшего воспитания остается на вас. Причем в первую очередь — задача развить у ребенка умение общаться в коллективе, подготовить к определенным трудностям, научить постоять за себя (адекватно, а не с помощью упреждающей агрессии). Очень важно подготовить будущего ученика и к возможной грубости, несправедливости и неправоте взрослого. В частности, ребенка стоит научить, с одной стороны, не раболепствовать перед педагогом, а с другой стороны, в каких-то ситуациях «не лезть на рожон». Но в то же время ни в коем случае не пугайте ребенка школой. И не настраивайте его на неразрешимые трудности: «Ты не умеешь сам есть, одеваться... Над тобой в школе все смеяться будут», или «Учись, не то пойдешь в школу, тебе покажут!..»

самостоятельно уже в детсадовский период. Стоит научить малыша при необходимости оставаться одному на какое-то время дома, обучая его при этом и основным принципам безопасности.

Готовясь стать родителями школьника, подумайте и о том, кто должен воспитывать ребенка — семья или школа? Ведь в любом случае личность и принципы учителей неизбежно накладывают свой отпечаток. Поэтому по возможности лучше отдавать малыша к проверенному (понаслышке или по рекомендации друзей знакомых) педагогу. В идеале в воспитании

Что же касается родительской боязни непосильных нагрузок, то к первому классу это вряд ли относится. Самая тяжелая нагрузка для ребенка — это необходимость спокойно отсидеть 45 минут.

Об успеваемости также можно не слишком беспокоиться, поскольку программа первого класса по силам любому (без патологических отклонений) ребенку. К тому же ребенок этого возраста испытывает биологическую потребность в дополнительных знаниях. Нужно только грамотно поддержать ее, не отворачиваясь хотя бы от вопросов малыша жестким «потом узнаешь» или «в школе тебе расскажут». А вот начать выдавать ребенку какую-то информацию, сказав, что «подробнее ты непременно узнаешь в школе» — это уже более действенная мотивация.

Еще одна возможная проблема — возросшее количество обязанностей, более жесткий контроль знаний. Но если в школе это делается постепенно (в семье, кстати, постепенное увеличение требований к ребенку также весьма полезно), то и эта проблема будет решена без особых осложнений.

ЯГОДЫ, ФРУКТЫ И ОВОЩИ ДЛЯ УМА...

По наблюдениям ученых, такой продукт, как рыба, например, которую обычно ставили на первое место как лучшую «пищу для ума», занимает далеко не первое место в этом рейтинге... а только четвертое! Да, в рыбе содержатся вещества, активизирующие работу мозга, а также йод — его дефицит приводит к ослаблению умственной деятельности. Но она все равно не первая...

ТАК КТО ЖЕ НА ПЕРЕДОВОМ МЕСТЕ?

Исследователи обнаружили, что умнее всего люди становятся от ..... клюквы! Второе место после клюквы занимает черника. А третье место поделили между собой крупнолистная свекла и капуста. Почетное пятое место в рейтинге «умной» еды занимает шпинат. Далее идут всем известные персики, бананы, груши, клубника и пр... фрукты и ягоды!

Многие виды сырых овощей, ягоды и свежие фрукты, особенно те, где содержится много витамина С и сахарозы, очень полезны для мозговой деятельности. Однако питаться только ими, надеясь, что вы станете умнее, ни в коем случае нельзя. Это вызовет ряд нарушений в работе пищеварительной системы. Питание должно быть сбалансированным и разнообразным!

Что такое ум, точно пока не знает никто. Но зато доподлинно известно, что это «не знаю что» есть результат биохимических процессов, происходящих в клетках головного мозга. Для которых требуется масса вещей — от достаточного количества энергии и кислорода до ничтожной дозы какого-нибудь хрома, без которого, тем не менее, ну никак нельзя.

Клетки головного мозга в качестве источника питания признают исключительно глюкозу, именно ее в огромных количествах поглощают клетки мозга.

Американские медики из университета Иллинойса провели исследование на крысах и выяснили, что процесс умственной концентрации в буквальном смысле «высушивает» глюкозу из «работающей» части мозга. Наиболее заметным этот эффект был у старых животных. Им также требовался более длительный период для восстановления.



Глюкоза — источник энергии, «горючее» для мозга. Ранее считалось, что мозг всегда получает достаточное количество глюкозы (за исключением случаев голодания). Медики измерили уровень глюкозы в ответ-

ственной за ориентацию части мозга крыс, ищущих путь в лабиринте. Уровень оказался пониженным на 30%. В других частях мозга, не связанных с ориентацией, уровень глюкозы оставался постоянным.

Основным поставщиком глюкозы являются углеводы.

Много глюкозы в зерновых продуктах, картофеле, фасоли, десертах, меде, фруктах и сухофруктах.

УГЛЕВОДЫ

Простые — это практически все то, что вредно: сахар, конфеты, мороженое, мучные изделия, шоколад, варенье и прочие вкусные вещи. Несмотря на то, что они являют собой практически одну сплошную глюкозу, для мозга эта пища все же «не сахар». Быстро расщепляясь до искомого вещества, простые углеводы вызывают в организме состояние стресса. Сначала глюкозы становится слишком много, и организм с перепугу бросает на ее переработку все свои инсулиновые силы. Затем — слишком мало. «А поесть?» — вопрошают в этот момент нервные клетки.

Совсем другое дело сложные углеводы — это каши, хлеб из муки грубого помола, макароны из такой же муки, кукуруза, овощи, бобовые и прочие, в принципе, вполне съедобные вещи. Попадая к нам в желудок, они не норовят тут же разложиться до глюкозы, а предпочитают перевариваться до нужного состояния медленно и степенно. Обеспечивая тем самым бесперебойное «подпитывание» клеток мозга.

КЛЮКВА

В ней содержится больше всего антиоксидантов, которые вступают во взаимодействие со свободными радикалами кислорода. Эти радикалы делают гормон холестерол вредным для сердца и сосудов, а также отвечают за ухудшение памяти и работы опорно-двигательного аппарата с возрастом.

Исследования на крысах показали, что диета, основным компонентом которой является клюква, приводит к улучшению памяти, а также к более сбалансированной работе опорно-двигательного аппарата в пожилом возрасте.

Клюква содержит много ценных веществ — органических кислот, пигментов, пектинов. В этой кислой ягоде уникально сочетание фруктозы и кислот, в том числе очень ценной лимонной кислоты.

Разведенный в воде клюквенный концентрат возвращает бодрость даже после напряженного рабочего дня.

ЧЕРНИКА

Эта ягода обладает всеми теми же свойствами, что и клюква, только антиоксидантов в ней немного меньше. Но зато в ней содержатся вещества, улучшающие зрение. А все дело в том, что в ней очень много марганца, который улучшает зрение.



СВЕКЛА И КАПУСТА

Вещества, содержащиеся в этих овощах, разрушают ферменты, которые в большом количестве приводит к развитию болезни Альцгеймера и снижению когнитивной функции.

ШПИНАТ

Ученые установили, что шпинат замедляет появление проблем в нервной системе, вызванных старением, а также препятствует возникновению нарушений познавательных способностей.

КЛУБНИКА



Как считают ученые, клубника не просто вкусная ягода. Тот, кто ест ее регулярно, в пожилом возрасте не страдает от потери памяти.

Исследователи провели лабораторные опыты на мышах и отмечают, что мощный антиоксидант, содержащийся в клубнике, усиливает работу мозга.

Группа калифорнийских специалистов изучала свойства природного вещества физетина (сложного глюкозида), который защищает клетки от дегенерации.

Как сообщила доктор Памела Маэр, физетин может оказаться настоящим «священны Граалем» для усиления памяти, однако для того, чтобы дать точный ответ и раскрыть все особенности этого уникального вещества, необходимы дополнительные исследования. Как пишет газета Sun, одной клубникой память не улучшить. Ведь для того, чтобы физетин, содержащийся в клубнике, действовал в полной мере, необходимо съедать в день до пяти килограммов ягод. А так и аллергию недолго заработать. Опыты продолжаются....

МАЛИНА

Кстати, все знают, что малина — самое сладкое лекарство при простудах, действующее не хуже аспирина. Но не всем известно, что в этих ягодах содержатся ситостерины, обладающие антисклеротическими свойствами. Они очень полезны пожилым людям. Ее плоды нормализуют работу желудка.

А ТАКЖЕ:

Апельсин, ананас — способствуют концентрации внимания

Чечевица — помимо большого количества сложных углеводов содержит аминокислоты, необходимые для быстрого протекания биохимических процессов в клетках мозга. Обеспечивает ясность ума и повышает скорость мышления.

Репчатый лук — способствует лучшему насыщению клеток мозга кислородом (достаточно половинки луковицы в день).

Чеснок — содержит вещества, активизирующие клетки мозга. При длительном применения улучшает память и препятствует возрастным изменениям головного мозга.

Кефир или йогурт — нормализуют работу мозга и восстанавливают клеточный обмен.

Арахис и финики — содержат дофамин. Это вещество активизирует мыслительные реакции.

Брюссельская капуста — повышает способность к концентрации

Ускорить мыслительные процессы и преодолеть усталость помогут продукты, содержащие витамины группы В: мясо, рыба, орехи, каши и ржаной хлеб. Апельсин или грейпфрут, съеденные с утра, дают заряд бодрости и восстанавливают кислотно-щелочной баланс, который обычно нарушен из-за изматывающего режима.



ЖЕНСКАЯ ИСТОРИЯ

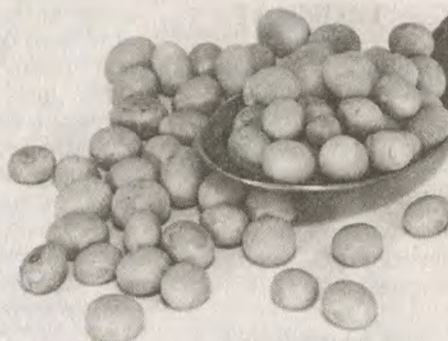
«Я хочу рассказать историю, которая будет интересна многим женщинам. Рассказала мне ее соседка по палате — мы вместе лежали на послеродовом отделении. И, конечно, делились друг с другом разными историями из жизни. Меня очень заинтересовала ее история, дело в том, что эта молодая мама продолжительное время не могла забеременеть из-за спаек и непроходимости труб.

Не знаю, почему, она мне не объяснила, но за лечением она обратилась не к врачам, а к женщине-травнице.

Хотя, какая уже сейчас разница — ведь желанный ребеночек уже появился на свет. И теперь с разрешения этой женщины я расскажу о том, как она лечилась. Сначала она провела полный курс очищения организма — чистила кишечник, печень, почки. После этого стала принимать лечебную смесь на основе алоэ. Для этого растение не младше 5 лет нужно 10 дней не поливать, потом срезать листья и положить в темное прохладное место на 4 дня. После этого срезать колючки, измельчить листья и залить натуральным медом и топленым маслом. По объему и меда и масла должно быть в 6 раз больше, чем листьев. Смесь принимать 2 раза в день по столовой ложке в стакане горячего молока независимо от приема пищи. Хранить лекарство в холодильнике. Курс лечения — не меньше двух месяцев.

Одновременно с алоэ она пила отвар из семян подорожника. Столовую ложку семян залить 350 г воды, прокипятить 5 минут, потом немного настоять и процедить. Принимать по столовой ложке 3 раза в день независимо от приема пищи.

Это что касается трав. Но нужно также придерживаться особой диеты.



Впрочем, это и не диета в чистом виде, а просто питание, обогащенное витамином Е. Нужно есть больше гороха, фасоли, пшеничных проростков, гречневой и овсяной крупы, шиповника, облепихи, яиц и печени. В салаты полезно добавлять молодую крапиву, листья подорожника, спорыша. Также травница посоветовала съедать 3 раза в день по кусочку корня солодки величиной с фасолину и пить курсами (по 30 дней) спиртовые настойки элеутерококка, женьшеня или золотого корня.

В результате такого лечения женщина эта смогла забеременеть, выносить и родить замечательного малыша.

Иванова Е.М.



СПАСТИ ЩИТОВИДНУЮ ЖЕЛЕЗУ

«Несколько лет назад у меня начала расти щитовидная железа. Кто сталкивался с такой проблемой, знает, что это очень опасно, и если вовремя не принять меры, то дело может дойти до операционного вмешательства. О том, как выглядит еще вполне молодая женщина с распухшей шеей, не стоит и говорить. Естественно, все мысли были только о болезни, настроения никакого. О способах лечения узнала много, но большинство из них или вызывали сомнения, или не гарантировали успеха, или были очень дорогие. Я уже было совсем пала духом, время-то идет, а лечение не найдено, но помог случай.

Я наткнулась на какую-то книжку по комнатным лекарственным растениям и нашла там способ борьбы с различными опухолями и заболеваниями щитовидной железы. За основу приготовления лекарства там бралось такое комнатное растение, как «живой волос». Кстати сказать, это растение, впрочем, как и многие другие, у меня уже много лет дома растет. Так вот настой «живого волоса» очень хорошо помогает при таких заболеваниях.

Нужно приготовить настойку: отсчитать 21 маленький отросточек и с ними 3 нижних листа с растения, насухо протереть, но не мыть, мелко-мелко порезать и залить 0,5 л водки. Настаивать надо три недели в темном месте.

Пить натощак по столовой ложке. А оставшуюся розетку, чем заканчивается стебель, надо поставить в воду, пока не пустит корни, и затем снова посадить в землю — пусть растет дальше.

Мне такое средство помогло здорово. После нескольких курсов по две недели каждый щитовидка стала уменьшаться. Вот уже очень долгое время даже не вспоминаю о ней.

А «живой волос» мой после нескольких таких подрезаний только больше разросся. В общем, чувствуем оба себя прекрасно.

Шаповалова Ирина





ПРИВЕЛА СЕБЯ В ПОРЯДОК

«Одно время я страдала проблемами, связанными со слабой работой кишечника, но последнее обострение заставило меня буквально вплотную заняться собой. Я прочитала по интересующей теме массу информации и начала с внешнего воздействия — массажа. Об этом массаже я недавно прочитала в газете, слышала об этом и раньше, но делала от случая к случаю. Тут же взялась выполнять этот несложный массаж: слегка надавливая, проглаживать область живота вокруг пупка круговыми движениями по часовой стрелке. Я стала делать его каждый день, иногда по несколько раз. Этим летом погода была жаркой, купание в озере стало привычным, и во время купания я выполняла в воде такой массаж: пальцы рук переплетены, ладони повернуты вниз, и руки двигаются вниз и вверх вдоль живота. Это упражнение делается, если вы зашли в воду примерно по плечи. Таким образом, ваш массаж происходит с помощью волны, которую вы создаете движением рук.

А где массаж, там и зарядка. Потихоньку втянулась и в это. Ведь, когда мы делаем зарядку, организм вырабатывает эндорфины, «гормоны счастья», они и на состояние нервной системы действуют благотворно, и на деятельность кишечника. Я в этом убедилась, когда прозанималась зарядкой две недели, не пропуская ни дня. Настроение и самочувствие заметно улучшилось. Стала заметно активизироваться и работа кишечника.

Во всех статьях о деятельности кишечника, которые мне попадались, упоминалось о пользе употребления в пищу продуктов, богатых клетчаткой. Мимо этого совета я тоже не могла пройти. Овощи, в сыром виде и варе-

ные; фрукты и ягоды, свежие и протертые с сахаром — мой стол был полетнему богат и разнообразен! Особенно хорошо влияет на работу кишечника отварная протертая свекла. В салат из отварной свеклы хорошо добавить чернослив, можно к свекольному салату добавить чеснок или зелень. Богаты содержанием клетчатки и кабачки, морковь, яблоки, груши, сливы, алыча, инжир. Мне особенно нравится повидло из сливы. Можно сварить очень вкусное варенье, джем, замечательный компот. Если добавлять в варенье или джем из сливы корицу, получается что-то особенное по вкусу.



И еще один рецепт для хорошей работы кишечника. Как холодный душ тонизирует мышцы тела, так и холодная пища стимулирует сокращение мышц кишечника. А в летнюю жару особенно приятно выпить холодный коктейль, съесть мороженое или охлажденные фрукты. То, что я включила в свой лечебный рацион еще и стакан холодной воды натощак, только ускорило процесс выздоровления. За полчаса до завтрака каждое утро я выпивала стакан холодной воды. Вода может быть как комнатной температуры, так и охлажденной в холодильнике. Я брала воду из холодильника. Иногда добавляла в стакан воды чайную ложку меда; мед должен полностью раствориться в воде. Больше месяца я посвятила лечению и теперь очень довольна результатом: привела себя в порядок!

Соловьева Елена



СМЕСЬ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

«Хочу поделиться средством, с помощью которого я избавилась от лишнего веса. Говорят, что эта смесь также чистит кровь. Утром натощак выпивайте стакан кипяченой воды с 2 ч. ложками яблочного уксуса и 2 ч. ложками меда. Уксус дает весь набор питательных веществ, что находятся в яблоке, а мед — минеральные вещества и витамины. Но имейте в виду, что уксус должен быть натуральный яблочный, а не ароматизированный, какого много сейчас в магазинах. Я так полюбила яблочный уксус, что теперь готовлю его сама из яблок, что растут на даче. Результатом очень довольна, поэтому и всем советую.

Ионова Марина



СЛАДКИЕ ВАННЫ ОТ НЕРВОВ

«Был период в моей жизни, когда нервная система совсем пошатнулась. Слишком много стрессов, волнений, проблем. В результате — невроз. Проблема осложнялась тем, что в тот момент я еще кормила младшую дочку грудью и никаких лекарств принимать мне было нельзя. Я даже думала, что у меня закончится молоко, но все обошлось. А помогли мне медовые ванны, именно они стали настоящим спасением.

Приготовить ванну просто, все, что вам понадобится, это мед. Наполните ванну водой, температура 37°С, и добавьте в воду 2 полные столовые ложки меда, полежите в ванне около получаса. Курс лечения составляет 12-15 ванн, ежедневно или через день, через 4-5 месяцев его можно повторить.

Но мне так понравилась эта процедура, что я теперь принимаю медовую ванну раз в неделю, так сказать, для профилактики. Нервы мои успокоились, да и сама я чувствую себя лучше, уже не срываюсь на близких, мучавшие меня на нервной почве боли тоже давно прошли.

Дмитриева Галина



ВЫГНАЛА КАМЕНЬ ЗА ТРИ НЕДЕЛИ

«В том году обратилась я к врачу с жалобами на тяжесть в пояснице, и во время обследования у меня в почке обнаружили камень. Размером чуть ли не с фасолину. Доктор мне попалась очень приятная, спокойная, сказала, что не стоит волноваться и можно попробовать избавиться от камня с помощью травяного сбора. Как она сказала, этот рецепт ей дала одна пациентка, и он уже не раз выручал людей. Я попросила записать мне этот рецепт. Правда, когда я его прочитала, решила, что просто не смогу достать все эти травы.

Но тут свое веское слово сказал мой муж. И через неделю все требующиеся для лечения травы были у меня дома.

В состав лечебного сбора входят листья крапивы, листья черной смородины, ромашка аптечная, спорыш, белая акация, шалфей, цвет бузины черной, зверобой, мята перечная, лист березы, бессмертник, кукурузные рыльца, плоды шиповника, цвет липы, корень петрушки, семена укропа и медвежье ушко. Если будете собирать травы сами, то делать это нужно во время цветения. Я смешала все эти растения поровну и измельчила. Столовую ложку сбора отваривала в стакане кипятка. И пила этот отвар по стакану 3 раза в день.

Через три недели камень совершенно безболезненно вышел, о чем я незамедлительно сообщила женщине-врачу, которая дала мне этот рецепт.

Уварова Н.Е.



ЛЕКАРСТВО ОТ ОТИТА

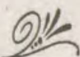
«Долгое время я мучилась хроническим воспалением среднего уха. Думала, ушки так часто только у детей болят, а тут и сама столкнулась с постоянными отитами. Уже и не знала, как избавиться от этой напасти. Казалось бы, все перепробовала, но без результата. Но как-то совершенно забыла о прополисе. Мне его посоветовала очередной

ЛОР-врач, к которой я обратилась за консультацией. Я сначала даже удивилась, что врач советует мне не таблетки и лекарства, а такое простое и натуральное средство. Но она уверила меня, что прополис давно и успешно применяют для лечения ЛОР-заболеваний, отитов в том числе.

Лечилась я так: тщательно очищала ухо от гноя и вводила в слуховой проход смоченные в 30%-ном спиртовом растворе прополиса марлевые трубочки. Повторяла процедуру каждый день на протяжении двух недель. Если через месяц после курса нет выделений, то считайте, что лечение окончено, а если есть еще выделения, то курс повторите. Так получилось со мной, одного курса мне не хватило, я повторила лечение через месяц и вылечила-таки свой отит.

Горохова Елена







В ПОМОЩЬ ДИАБЕТИКУ

«...У меня сахарный диабет: постоянно приходится соблюдать диету и пить сахаропонижающие таблетки. Но я знаю много случаев, когда, несмотря на строгое соблюдение диеты и приема лекарств, состояние диабетика ухудшается. Чтобы не допустить этого, дополнительно к лечению, назначенному эндокринологом, я периодически применяю народные средства. Особенно мне приглянулся такой: в 100 г спирта добавить 20 г прополиса, плотно закрыть, поставить в темное место на 3 дня, периодически взбалтывая, затем процедить и принимать по 16 капель 3 раза в день за полчаса до еды.

Месяц попить и сделать перерыв на 2 недели, затем опять пить. Закончить курс, когда все лекарство кончится. Таких курсов я провожу два, а то и три в год. А еще вместо чая и другой жидкости советую пить гречневый отвар. Готовить его просто: в кастрюлю с водой киньте немного гречки, как на супец, сварите до готовности, крупу съешьте, а отвар слейте и пейте, всегда, когда хочется пить. Я думаю, во многом благодаря этим средствам мне удается держать свой сахар в узде».

Почкина Г.А.





ЛЕЧИМ ТРАВАМИ ПРИДАТКИ

«...Мою дочь даже зимой не убедить одеваться теплее. Даже в мороз — короткая юбка и тонкие колготки. Как результат — воспаление придатков, которое пришлось лечить антибиотиками. Это уже потом я узнала, что с нашей проблемой можно было справиться и более щадящими методами — при помощи трав. Воспаление придатков — это воспаление яичников и маточных труб, и переохлаждение — основной фактор развития воспалительных заболеваний придатков. Поэтому лучше всего беречься. Но если уж случится, то знайте, что такое воспаление довольно успешно лечится препаратами календулы, бессмертника, тысячелистника, эвкалипта, ромашки. Обычно используются сборы трав в виде чаев для приема внутрь, растворов для ванночек и спринцеваний.

Например:

- Смешать по чайной ложке листа крапивы и травы пастушьей сумки и по столовой ложке цветков календулы, ромашки, травы тысячелистника и корня горца змеиного. 2 ст. ложки сбора залить 0,5 л кипятка, настоять час в закрытой посуде, процедить и принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды 3-5 недель. Также использовать местно для спринцеваний 2 раза в день — утром и вечером.
- Смешать поровну цветки календулы, почки березы, лист эвкалипта, корневище лапчатки и горца змеиного. 2 ст. ложки смеси залить 0,5 л кипятка, настоять в закрытой посуде час, процедить, принимать внутрь по 1/2 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды на протяжении 4 недель и использовать местно для спринцеваний 2 раза в день — утром и вечером
- Смешать поровну бессмертник, дубовую кору, зверобой, календулу, ромашку и тысячелистник. В литре кипятка заварить 4 ст. ложки сбора и кипятить 5 минут, процедить через полчаса. Использовать для спринцевания в теплом виде ежедневно на ночь. Курс 12-15 процедур. Кроме травяных сборов для лечения воспалительного процесса можно применять тампоны с маслом чайного дерева. Тампон делается из стерильной марли и небольшого кусочка стерильной ваты, обмакивается в масло чайного дерева и вводится во влагалище 1 раз утром и 1 раз вечером на час.



Одновременно с применением травяных сборов необходимо принимать препараты, повышающие иммунитет. Например, настойку эхинацеи — по 25 капель 3 раза в день и дрожжи пивные — по 10-15 таблеток ежедневно».

Супрунова В.



МАССАЖ ДЛЯ СУСТАВОВ

«...Мне всегда очень нравились восточные методы оздоровления. Самое привлекательное в них то, что они просты и доступны. Например, массаж. Классический массаж без профессионального массажиста вряд ли возможен, а вот восточный, точечный — пожалуйста! Я, например, приноровился снимать боль в суставах с помощью точечного массажа. Очень эффективная вещь! Не раз уже этим спасался, даже таблетки перестал пить. Не знаю, каким уж образом, но даже воспаление массаж снимает.

- Промассировать сильным нажатием в течение 10 минут точки в центре костяшек каждого пальца на обеих руках. Всего получается 10 точек на суставах вверху первой фаланги пальцев.
- Следующая точка находится на наружной стороне запястья чуть наружу от центра. Если условно разделить запястья на три части, то это и будет первая снаружи точка. На нее надо сильно нажимать в течение пяти минут, на обеих руках.
- И последняя точка: согните руку в локте под прямым углом, нужная точка находится практически посередине линии от изгиба к вершине локтя, на один палец ближе к сгибу. На нее нужно нажимать со средней силой 5-10 минут.

Вот эти точки я советую массировать, если у вас воспалены и болят суставы, при артрите, артрозе. Я пользуюсь этим массажем уже не первый год и очень доволен».

Кириллов Г.Н.





ЕСЛИ УПАЛО ДАВЛЕНИЕ

«...У меня очень часто падает давление, и, естественно, ощущения при этом не из приятных.

К сожалению, все лекарства, повышающие давление, обладают целым рядом побочных эффектов. Но я нашла для себя идеальное решение проблемы без противопоказаний и побочных эффектов. При пониженном давлении надо максимально вдохнуть в себя воздух и задержав дыхание присесть, обнять руками коленки и прижать их к себе. Задерживать дыхание, сколько возможно, а затем плавно подняться и вдохнуть. Можно повторить несколько раз».

Никитина Г.В.

АРОМАТЫ ЭКСТРАСЕНСЫ

Ароматы оказывают огромное положительное влияние на активные эмоции человека. Все растения имеют большой запас жизненной энергии, позволяющей им приспосабливаться к неблагоприятным условиям внешней среды. Поэтому летучие соединения ароматов являются носителями энергии. Проникая в ауру, они устраняют ее голодание, иммунный дефицит, способствуют заживлению ран; могут помочь восстановить ауру, обрести вкус к добру и справедливости, устранить комплексы и недоброжелательство. Важно только правильно выбрать аромат, соответствующий конкретной жизненной ситуации...

АРОМАТ ДЛЯ БОДРОСТИ

Ароматы-стимуляторы концентрируют внимание, улучшают память, устраняют астенические и депрессивные состояния, придают бодрость, работоспособность, оптимизм.

Кедр, лимонник, лимон, фенхель, мандарин, апельсин, пачули, корица, розмарин, рододендрон, магнолия, камфара, сандал, тибетские благовония.



РАСШАЛИВШИМСЯ НЕРВАМ

Ароматы-адаптогены нормализуют работу нервной системы, повышают коммуникабельность, устраняют резкие спады настроения, тяжелые мысли, заполняют все существо легкостью и светом.

Мята, лаванда, чабрец, лавр, жасмин, роза, мирра, душица, миндаль, тибетские благовония.

БАРЬЕР ДЛЯ ТРУДНОСТЕЙ

Ароматы-барьеры создают щит наружному слою ауры для преодоления трудностей, достижения успехов в работе.

Бергамот, эвкалипт, сосна, кедр, пихта, мандарин, лимонник, лавр, апельсин, муск, розмарин, можжевельник, лимон, гвоздика, тибетские благовония.

АРОМАТНЫЙ ЩИТ

Защитные ароматы оберегают от энергетического вампиризма, зависти, недоброжелательности

окружающих людей — то есть восстанавливают целостность ауры, ликвидируют пробои в ней.

Жасмин (женщинам), мелисса, миндаль, шалфей, гвоздика, роза, опиум, розмарин, можжевельник, лимон, ладан, тибетские благовония.



ПРИ ДУШЕВНЫХ МУКАХ

Питающие ароматы оживляют, питают истонченную ауру при переутомлениях, душевных муках, комплексе неполноценности — при источнике разрушения внутри себя.

Туласи, кориандр, базилик, герань, грейпфрут, имбирь, сосна, туя, лаванда, лавр, мята, нероли, роза, фиалка, чабрец, ладан, корица, лимон, гардения, гиацинт, иланг-иланг, майоран, сандал, тибетские благовония.

ЗАПАХ ПРОТИВ ГРУСТИ

Седативные ароматы успокаивают в стрессовых ситуациях, при переутомлении, усталости, грусти, скорби, плаксивости.

Ромашка, пихта, герань, нероли, мелисса, сандал, ваниль, чайное дерево, ладан, майо-ран, лотос, орхидея, тибетские благовония.

ВОССТАНОВИМ ЗДОРОВЬЕ

Реабилитационные ароматы помогают справиться с недугами при истощении энергетического слоя вследствие тяжелых заболеваний, травм, операций.

Амбер, фенхель, имбирь, туя, сосна, кедр, пихта, апельсин, мята, корица, роза, гардения, гвоздика, лимон, магнолия, тибетские благовония.

ЗАПАХ ГАРМОНИИ

Ароматы для медитаций позволяют обогатить свой дух и энергетику, достичь гармоничного слияния с окружающим миром.

Сандал, мирра, ладан, муск, нероли, роза, лимон, рододендрон, тибетские благовония.

СЕМЕЙНЫЙ АРОМАТ

Семейные ароматы улучшают взаимопонимание между родителями и детьми, супругами и родственниками; создают энергетику уюта, тепла в доме.

Жасмин, апельсин, роза, муск, афродезия, кокос, пачули, лотос, амбер, мандарин, ладан, лимон, сандал, тибетские благовония.

ПОСЛЕ СТРЕССА

Восстанавливающие ароматы способствуют укреплению энергетической оболочки после стрессовых ситуаций, горя, утраты, скорби.

Бергамот, кориандр, герань, шалфей, апельсин, лаванда, мелисса, муск, нероли, лимон, туя, орхидея, тибетские благовония.

ИСПРАВЛЕНИЕ ОШИБОК

Ароматы возвращения применяются в том случае, когда вы нечаянно или специально причинили кому-то зло, обидели, обманули, если вспылили, впали в гнев. Эти ароматы даруют благородство чувствам и мыслям, помогают восстановить справедливость и исправить совершенные ошибки.

Жасмин, шалфей, муск, сандал, амбер, орхидея, кориандр, душица, розмарин, ваниль, вербена, ладан.

ВО ИМЯ ЛЮБВИ

Открывающие ароматы дают тепло, свет, пульсацию энергетическому слою в любовных и эротических контактах. Облегчают взаимопонимание между влюбленными, помогают избежать искусственных конфликтов.

Пачули, апельсин, бергамот, имбирь, жасмин (женщинам), мандарин, фиалка, муск, роза, сандал, туя, вербена, илан-иланг, афродезия, кедр, корица.



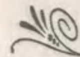
О РАСТИТЕЛЬНЫХ АРОМАТАХ

- **ЛИМОННИК** препятствует воздействию агрессивной энергетики, зависти, ненависти; помогает добиться успеха в жизни.
- **ТУЯ** помогает преодолеть трудности, болезни, добиться жизненного успеха. Облегчает взаимопонимание между влюбленными.
- **ИМБИРЬ** укрепляет решимость, твердость, цельность натуры. Облегчает восстановление ауры при болезнях, травмах, операциях.
- **ЛАДАН** укрепляет веру и силы; помогает найти любовь, построить семью; усиливает терпимость, искореняет дурные побуждения.
- **МОЖЖЕВЕЛЬНИК** развивает цельность и верность натуры, неприятие и распознавание лжи, защищает ауру от агрессии. Помогает найти быстрый и достойный выход из любого положения.
- **МЯТА** повышает взаимопонимание между близкими людьми, устраняет напряжение. Помогает побеждать болезни.
- **ШАЛФЕЙ** помогает восстановиться после обмана. Способствует открытию новых возможностей для самовыражения личности.
- **ЧАБРЕЦ** усиливает волевое начало и решительность, помогает преодолеть робость.
- **ТЫСЯЧЕЛИСТНИК** помогает избежать серьезных неприятностей и охраняет ауру от травм и агрессии внешнего мира. Дарует спокойствие и чувство собственного достоинства.
- **ЭВКАЛИПТ** помогает быстро восстановиться после стресса и тяжелой болезни. Особенно полезен пожилым людям, так как увеличивает количество энергии, ответственной за долголетие.

- **КОРИЦА** облегчает преодоление неудач, способствует оптимизму, вере в свои силы и самоуважению. Налаживает гармоничные отношения между мужчиной и женщиной.
- **РОЗА** помогает обрести энергетическую гармонию во всех системах. Способствует вызову симпатии с первого взгляда у окружающих своей светлой, ровной аурой, доброжелательностью и ненавязчивостью.
- **БАЗИЛИК** восстанавливает объективность самооценки, устраняет комплексы.
- **ВЕРБЕНА** повышает удачливость, помогает исправлять совершенные ошибки, найти достойный выход из неприятной ситуации.
- **ГВОЗДИКА** помогает преодолеть истеричность, способствует личностному совершенствованию. Защищает от чужой злобы, зависти.
- **ИССОП** очищает энергетическую оболочку. Усиливает обаяние, коммуникабельность; способствует накоплению жизненного опыта.
- **ДУШИЦА** избавляет от повышенной раздражительности, вспыльчивости, импульсивности; помогает быстрее исправить свои ошибки. Бергамот помогает добиться успехов в учебе, творчестве, легко преодолевать трудности. Нейтрализует агрессивную энергетику толпы.
- **БЕРГАМОТ** помогает добиться успехов в учебе, творчестве, легко преодолевать трудности. Нейтрализует агрессивную энергетику толпы.
- **ГЕРАНЬ** способствует устранению комплекса неполноценности и зависимости от чужого мнения. Помогает восстанавливаться после неприятного общения или небольшой потери.
- **МЕЛИССА** мощный щит от чужого недоброжелательства. Помогает стать удачливым и оптимистичным.
- **РОМАШКА** устраняет комплекс неполноценности, помогает достойно справиться с трудностями, избежать депрессии и озлобления.



- **МИРРА** способствует пониманию и прощению ошибок окружающих; помогает избавиться от ложных самооценок, обрести достоинство.
- **МАЙОРАН** быстро восстанавливает душевные силы после серьезных неприятностей, утрат, горя; заряжает жаждой жизни.
- **ЛИМОН** позволяет быстро и безболезненно адаптироваться к новым условиям жизни, новым людям, побуждает к творческому действию в работе, семье, любви.
- **ВАНИЛЬ** оживляет, гармонизирует энергетику семьи, помогает услышать собеседника.
- **ЛАВАНДА** способствует самопознанию, медитации, быстрому восстановлению сил. Уменьшает агрессию, помогает излечиться от зависти.
- **РОЗМАРИН** обновляет энергетический слой, усиливает иммунитет, побуждает к действию и активному образу жизни, возвращает угасший интерес к жизни.
- **КЕДР** помогает быстро восстановить силы и энергию при болезнях и чрезмерных нагрузках на нервную систему. Придает благородство и обоснованность мыслям поступкам.



ПРАВИЛЬНО ПОДОБРАННЫЕ ЦВЕТЫ В ДОМЕ

Если бы домашние растения умели говорить, они бы рассказали нам немало интересного. К примеру, отчего в доме все наперекосяк, в супружеской спальне не ладится, дети не слушаются, а пылесос ломается. Нет, они вовсе не подслушивают, они просто не те и стоят не там.

ЭНЕРГЕТИКА С ПОДОКОННИКА

Растения полезны. Очень. Сами посудите — они очищают воздух в помещениях от токсических веществ, которые выделяют пластиковые покрытия, лаки, клей, моющие средства, синтетические смолы, повышают влажность воздуха, убивают бактерии и снижают электромагнитное излучение. Кроме того, зеленые джунгли дома всегда красивы, делают обстановку уютной и в зависимости от сорта цветочков-лепесточков — стильной.



Но и это еще не все. Главное, как считают профессиональные цветоводы, — энергетические свойства зеленых друзей. Опытных мастеров цветочного дела поддерживают специалисты по фэн-шуй. В общем, мода идет об руку с пользой. Постараемся разобраться.

МОДА НА ПОЛЬЗУ

Начнем с полезных записок. Чемпионом среди цветов-оздоровителей считается хлорофитум. Он поглощает вещество под страшным названием формальдегид, которое выделяется, в свою очередь, теплоизоляцией из синтетических материалов. Хлорофитум обладает и значительным бактерицидным эффектом. Специалисты выяснили, что за 24 часа этот цветок почти полностью очищает воздух от вредных микроорганизмов. Кстати, его очистительные свойства заметно усиливаются, если положить в цветочные горшки активированный уголь.

Обыкновенная комнатная герань из моды не выйдет никогда, уверяют цветоводы-любители. Ухаживать легко, у любой бабушки попроси — не откажет, к тому же полезно. Герань рекомендуется держать в спальне. Вдыхая вырабатываемые ею полезные соединения, человек успокаивается, что очень важно при стрессах и бессоннице. Кроме того, считается, что герань выделяет вещества, которые защищают организм от злокачественных опухолей.

Оздоравливающими свойствами обладают также фикус и пестролистая диффенбахия. Они очищают воздух жилых комнат от токсинов, поэтому сажать их лучше на той стороне квартиры, окна которой выходят на автостраду или, упаси бог, завод.

Вечнозеленый лавр тоже избавляет наши организмы от вирусов и бактерий. Особенно полезно держать его тем, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями, спазмами кишечника и желчных путей.

И, наконец, совершенно необходимо человеческому организму присутствие в доме — чего бы вы думали? — кактуса! Особенно того, что с длинными иголками. Эти растения не только убивают микробы, но и снижают вредную ионизацию воздуха, защищая от электромагнитного излучения.

БОЙСЯ ЗЕЛЕНЫХ!

Об этом, пожалуй, мало кто догадывается, но комнатные растения могут быть не только «добрыми друзьями» человека, но и его самыми опасными врагами. Среди таких вот врагов "исподтишка" — восковой плющ, который является хорошим проводником для всяческих энерговампирических манипуляций. Когда плющ «жирный», в комнате есть энергетический вампир..

Кипарис тоже не полезен. Он приносит в дом тяжелую энергетику, недаром его называют деревом смерти.

Аналогично воздействует туя. Вдобавок она ядовита, особенно опасны ее ягоды. Поэтому в домах, где есть дети, ее выращивать нельзя.

ГЛАМУР В ГОРШОЧКЕ

С полезным, не полезным разобрались, а что насчет моды? Продавцы цветочных салонов заявляют, что мода сейчас объявлена на крупномеры. Юкка, фикус, драцена, пальма, сенполии, узамбарские фиалки.

Все больше и больше появляется любителей орхидей, тем более что расширились возможности покупать различные сорта и виды.

Фикус — однозначный фаворит цветочников. Ничего удивительного, он очень вынослив, фикус — это тропическое растение, которое растет в лесу, поэтому оно приспособлено к лесному полумраку и вполне переносит комнатные условия. Фикус прекрасно гасит агрессию и злость, создает благоприятную атмосферу в доме.



Из красивоцветущих больше распространены сенполии и орхидеи. Они популярны и цветут зимой и летом.

Есть растения, которые перестают зимой цвести, но радуют просто красивой листвой — это, к примеру, тот же гибискус, который наряден и без цветков.

Пальмы хамедореи — самые лучшие пальмы для дома. И спрос на них в некоторых цветочных магазинах столицы превышает предложение.



МУЖЕГОН КУХОННЫЙ

Ну а теперь самое интересное. Главные растения на сегодня — те, что рекомендует философия фэн-шуй. А значит, те, что полезны с энергетической точки зрения.

Напомню, по фэн-шуй, цветы и растения символизируют жизнь и создают позитивную энергию, которая помогает жить в радости и спокойствии. Поэтому они обязательно должны быть в доме. Даже искусственный цветок или его изображение несет в себе положительное влияние на состояние души хозяина дома. Комнатные растения — своего рода природа в миниатюре, они символизируют процветание и здоровье.

Итак, позитивное информационно-полевое воздействие на человека оказывают: пеларгония, бегония, кактус, фикус, примула, фиалка, цикламен, камнеломка, фиттония, хойя, каланхоэ, фуксия, сингониум, крассула, спатифиллюм, золотой ус.

Нейтральны для человека: традесканция, алоэ, пятнистый молочай, пахистахис, руэллия, гвоздика, глоксиния, гортензия, бальзамин.

О некоторых представителях флоры расскажем особо. Растение плющ (по-народному — «мужегон») выживает из дома мужчин: супружеские пары разводятся или конфликтуют, взрослые сыновья уезжают или уходят из дома. Традесканция, аспарагус и вообще все вьющиеся растения вызывают беспокойство.



Толстянка обыкновенная («денежное дерево») приносит деньги. Если на нем мелкие листья, то в кармане в ближайшем будущем зазвенит мелочь, если крупные — купюры.

Алоэ (столетник) защищает от незваных гостей и несчастных случаев. Фикус, если он стоит на кухне, оградит от голода и бедности, а в спальне — обеспечит защиту и спокойствие.

Для тех, кто очень устал или просто замучен жизнью, фэн-шуй рекомендует розмарин. Это растение снимает усталость, избавляет от страха, беспокойства, бессонницы. Благотворно действует на пожилых людей. Кроме того, розмарин способен сглаживать энергетическую перестройку при беременности, уменьшать токсикоз и раздражительность.

Хойя («восковое дерево») — растение семейного счастья. Фиалка защищает хозяев от болезней и других напастей. Наконец, наши любимые кактусы. Есть теория — если кактус поставить на всех окнах (желательно на все четыре стороны света), он будет охранять дом от грабителей.

ЦВЕТЫ ПОД ХАРАКТЕР

Правильно подобранные цветы в доме улучшают не только здоровье, но и характер. Меланхоликам и флегматикам стоит поселить в своей квартире растения, цветущие яркими — красными, оранжевыми, желтыми — цветами. Холерикам и сангвиникам подойдут цветы голубоватых, фиолетовых, белых тонов и нежная зелень.



КАК ЖИТЬ ПРОЩЕ?

Около десятка лет назад огромную популярность снискали среди отечественного читателя книги, рассказывающие, как стать успешным и счастливым. Мол, улыбнись, поверь в себя, и будет тебе счастье. Что ж, для западного образа жизни это может быть и справедливо. А в родных пенатах для достижения счастья еще и потрудиться придется... Но речь, собственно, не об этом, а о неких стереотипах, в том числе почерпнутых и из подобных книг. О так называемых «блокирующих установках сознания». Принимая какое-либо решение, человек неизбежно прокручивает в голове установки, заложенные в нем. И далеко не всегда эти «установки» указывают верный путь.

НЕТ НА СВЕТЕ СОВЕРШЕНСТВА

Одна из главных установок, внушаемых нам с детства: человек должен стремиться быть идеальным, безупречным во всех отношениях, добиваться успеха в любой области. Но невозможно быть совершенным. Понятно, что стремиться к лучшему надо. Но идти стоит к достижимой цели. Тот, кто ставит перед собой задачу быть идеальным, скорее всего, обречен на бесконечные терзания и тревожные мысли по поводу прошлых и возможных неудач. Люди с такими иррациональными представлениями могут многого добиться в жизни, но обычно то, как они достигают успеха, отчуждает от них окружающих. Да и гораздо чаще люди, на-



ЛЮБИМЫЙ ВСЕМИ

Часто мы подсознательно думаем: все должны меня любить и одобрять то, что я делаю. Однако ожидать этого — значит подвергаться необъяснимому беспокойству, огорчениям, особенно если мы замечаем, что кто-то нас не любит или не одобряет наших дел. Придерживаться такой точки зрения неразумно, ведь никто не может удовлетворять вкусам одновременно всех людей. То, что нравится одним, может раздражать других. Не лучше ли активно искать людей, с которыми вас объединяли бы общие занятия и взгляды, чтобы общаться было интересно. Может быть, жить станет проще, если вы начнете тратить свои силы на общение с настоящими друзьями, чем на попытки угодить всем и каждому.

ходясь в плену завышенных требований к себе, так и не добиваются того, чего хотели. Ведь нельзя же добиться чего-то сверх своих возможностей. Конечно, нужно стремиться к вершинам, к плодотворной деятельности во имя прогресса, познания, развития. Но важно и сознавать, что любого человека будут постигать неудачи, он не убережется от промахов и будет зависеть от самых разных ограничений. Важно хорошо делать то, за что беремся, и усваивать уроки, которые нам дает сама жизнь.



В МИРЕ РОЖДАЕТСЯ ИСТИНА

Непонятно как быть с ошибками других людей? С одной стороны, определенные поступки ошибочны, и тот, кто их совершает, достоин нашего порицания, иногда даже должен наказываться. Многое из того, что делают другие, сами бы мы не стали делать, и, наоборот, что-то из того, что бы нам хотелось, они не делают. Однако, с другой стороны, нельзя из-за этого считать их плохими людьми. Простое порицание не приведет ни к какому результату. Да и попытка наказать их тоже, как правило, приносит мало пользы. Чаще даже вред, ответную, резко агрессивную реакцию. Анализируя причины поведения других, стоит взглянуть на дело с их точки зрения, чтобы понять смысл поведения, нужно посмотреть на ситуацию с позиций этих людей, и тогда во многих случаях оно станет объяснимым. Если человек сделал что-то плохое (по крайней мере, с вашей точки зрения), это может случиться и по его глупости, неведению, под влиянием эмоций. Поэтому мы должны терпимо отнестись к этому, постараться помочь изменить поведение в нужном направлении. От этого выиграют все. Так же нужно относиться и к себе.

Если кому-то не нравится то, что вы делаете, может быть, и не стоит из-за этого волноваться. Просто надо признать, что с позиции окружающих ваше поведение может казаться неправильным, неуместным. Стоит ли винить вас за это? И надо ли из-за этого впадать в уныние?

Разумнее обсудить точки зрения, сопоставить их и посмотреть, можно ли научиться чему-то полезному. В конфликте какая-то из сторон или, может быть, обе изменят свою позицию. И даже если найти согласие невозможно, то все равно такой подход выигрышнее, чем взаимная вражда и взаимные обвинения, в результате которых проигрывают обе стороны.

ВСЕ ПРОТИВ МЕНЯ!

Один из самых изощренных способов самобичевания порожден неудовлетворенностью свершающимися не по вашему сценарию, желанию событиями. «Отвратительно, совершенно невыносимо, несправедливо, что все идет не так, как мне хочется, не так, как мне надо!» Очень часто мы считаем именно так, исходя из иллюзии, что мир и все происходящее должны быть такими, чтобы нам нравилось. Каждый человек на подсознательном уровне уверен, что он является центром мироздания. Только кто-то умеет заставить себя понять, что это вовсе не так, а кому-то это не под силу. И последний страждущий, помимо неудовлетворяющего его развития событий, рискует получить еще и затяжную депрессию.

«Все против меня!», «Боги от меня отвернулись!» и т.п. Однако не может быть так, чтобы все складывалось к удовольствию каждого. Поэтому надо смириться с тем, что та часть мира, в которой мы живем, никогда не будет точно соответствовать нашим желаниям. И когда мы сталкиваемся с тем, что нам не очень нравится, стоит ли это воспринимать как личное оскорбление?

Нужно сказать себе: «Да, это плохо» или «Мне это не нравится», чтобы затем попытаться конструктивно изменить или улучшить создавшееся положение. Мы часто втолковываем детям, что невозможно иметь все, что хочется. Но иногда, даже будучи взрослыми людьми, впадаем в то же заблуждение, но в более утонченной и завуалированной форме. А это только приводит к лишним расстройствам и волнениям.

У СТРАХА ГЛАЗА ВЕЛИКИ

Ожидание страха хуже самого страха! Для многих и многих людей возможная неприятность обязывает к беспокойству, и пока опасность не пройдет, ее надо все время ожидать.

Но подобные мысли не способны предотвратить неприятности. Иногда они могут даже способствовать тому, чтобы она произошла. И уж конечно, беспокойство может настолько изматывать, что, когда неприятность случается, почти не остается сил для того, чтобы противостоять ей. С другой стороны, значительное большинство неприятностей, по поводу которых мы успели напереживаться, так и не случаются или оказываются не такими страшными, какими рисовались в воображении.

Наверное, лучше встретить складывающуюся ситуацию во всеоружии. Попытаться обезопасить себя, найти правильный выход. Излишнее волнение не принесет никакой пользы. Даже если произойдет худшее из возможного, следует реалистично признать, что это событие неприятно, нежелательно, и попытаться отвлечься от него. Нужно перестать думать, что каждая неприятность — это ужасная вещь и предвестник конца всему. Это не так. Напротив, анализ собственных и распространенных суждений, применение принципов рационального мышления помогают бороться с ненужной и бессмысленной тревожностью. И побеждают!



ТЕМНЫЕ КРУГИ И СИНЯКИ ПОД ГЛАЗАМИ

Практически каждый человек сталкивался в своей жизни с такой «проблемой», как появление синяков под глазами. Причины их возникновения могут быть самыми разнообразными, начиная от болезни внутренних органов, и заканчивая наследственностью, недостаточным количеством сна, переутомлением, или нехваткой витаминов.



Если же вы уверены, что уделяете достаточное количество времени сну, ведете здоровый образ жизни, не подвергаетесь стрессу, и не страдаете хронической усталостью, а появившиеся темные круги под глазами никак не проходят, советуем вам обратиться к врачу. Ведь очень часто, при заболевании одного из внутренних органов, первыми симптомами бывают хорошо выраженные синяки под глазами. Другие же симптомы болезни могут некоторое время не появляться.

Если никаких проблем со здоровьем у вас не наблюдается, но темные круги под глазами появляются довольно таки часто, задумайтесь, что, же все-таки служит причиной этому.

Это может быть элементарная нехватка витаминов, старайтесь есть побольше цитрусов, или же пропейте курс витаминов.

А может быть, вы много курите? В этом случае не удивляйтесь наличию синяков под глазами, так как во время курения сужаются сосуды, и кожа плохо обогащается кислородом, в связи с этим и образуется ее синеватый цвет.

Достаточно долгое сидение за компьютером, и усталость глаз также приводят к почти неизбежному появлению темных кругов под глазами на следующее утро. Старайтесь хотя бы раз в полчаса отрываться от монитора, и давать глазам немного отдохнуть.

Во многих случаях, синяки под глазами появляются от элементарного недосыпания. Это происходит от того, что от недостаточного количества сна, кожа лица становится более бледного оттенка, и на ее фоне, кровеносные сосуды под глазами становятся еще заметнее. Также, старайтесь не напиваться на ночь чаем или кофе, если уж так сильно хочется пить, выпейте немного прохладной минеральной воды.

Иногда, темные круги под глазами возникают в результате аллергии на определенную еду, или на другие вещества, например такие как шерсть домашних животных, тополиный пух, пыль и цветочная пыльца.



Очень часто синяки под глазами появляются вследствие нервного перенапряжения и стрессов. В такие моменты кожа замедляет процесс выведения токсинов, и не насыщается необходимым количеством влаги и кислорода.

Еще одними из причин могут быть наследственность, и возраст. Так, например, если у когонибудь из ваших кровных родственников кожа вокруг глаз очень тонкая, то она можете передаться по наследству. А, как известно, сквозь тонкую кожу очень хорошо просвечиваются все венки и сосуды, что и приводит к эффекту темных кругов под глазами. Что касается возраста, то чем старше мы становимся, тем тоньше становится жировой слой, находящийся под кожей век, что опять же приводит к хорошему просвету кровеносных сосудов.

Отечность век также может послужить образованию синяков под глазами. Это происходит из-за расширения и наливания кровью кровеносных сосудов, в связи с нарушением обмена жидкости в организме. Алкоголь, курение, чрезмерное употребление острых и соленых продуктов питания, побочные эффекты некоторых лекарственных медикаментов, заболевания почек и печени, щитовидки и сердечнососудистой системы, вот основные факторы, которые приводят к отечности век.

В домашней косметологии существует немало народных рецептов, помогающих убрать темные круги под глазами, или сделать их менее заметными



- Хорошим народным средством, помогающим убрать синяки под глазами, является картофель, причем, как и сырой, так и вареный. Можно просто взять 2 кружочка очищенного сырого картофеля, положить под глаза (или же полностью накрыть глаза), и полежать с ними в расслабленном состоянии минут 20. А можно отварить картофель, сделать из него пюре с добавлением молока, и когда оно остынет, наложить на кожу под глазами на 20 минут, после чего умыться прохладной водой.
- Или вот еще народный рецепт маски из картофеля, убирающий темные круги под глазами: Натрите на мелкой терке сырой очищенный картофель. 2 чайные ложки тертой массы смешайте с 1 чайной ложкой оливкового, или любого другого растительного масла. Смажьте кожу вокруг глаз растительным маслом, после чего наложите приготовленный состав. Спустя 20-25 минут смойте маску крепкой заваркой зеленого или черного чая, наполовину разбавленной водой.
- Чтобы убрать синяки под глазами приготовьте следующую картофельную маску: Одну очищенную сырую картофелину натрите на терке. Полученную массу смешайте в равных пропорциях с овсяной мукой (по половине столовой ложке). Добавьте в смесь немного молока, чтобы образовалась густая кашица, после чего наложите ее на кожу вокруг глаз. Держать около 20-ти минут.
- Убрать темные круги под глазами можно попробовать при помощи творога. Хорошенько разотрите его ложкой, и наложите под глаза на 15-20 минут. После уберите ватным тампоном, смоченным в холодном черном или зеленом чае.
- Также при синяках под глазами рекомендуют



ется делать компрессы из прохладного чая, или же просто прикладывать к глазам остывшие использованные пакетики чая.

• Питательная маска для век, применяющаяся в борьбе против синяков под глазами: Очищенные грецкие орехи измельчите в кофемолке до состояния муки. 2 чайные ложки этой муки размешайте с 1-1,5 ст. ложки растопленного сливочного масла, и добавьте 2-3 капли натурального лимонного или гранатового сока. Нанесите маску на кожу вокруг глаз, и оставьте на 15-20 минут. Затем смойте водой комнатной температуры.

• Огуречная маска против темных кругов под глазами: Свежий огурец натрите на самой мелкой терке. Возьмите половину столовой ложки полученной массы, добавьте к ней такое же количество измельченной зелени петрушки или кориандра (кинзы), и столько же сметаны. Все размешайте и наложите под глаза. Через 15 минут умойтесь прохладной водой. Или же просто приложите к глазам кружочки свежего огурца на 20-25 минут.

• Рецепт питательного крема для устранения синяков под глазами: Очень мелко измельчите листья и стебли петрушки. 1 столовую ложку зелени тщательно разотрите с 2-мя чайными ложками мягкого растаявшего сливочного масла, чтобы образовалась однородная кремообразная масса. Такой крем хорошо наносить на ночь перед сном, хорошенько вбивая его в кожу вокруг глаз.



• Значительно улучшит цвет кожи вокруг глаз такое народный рецепт: 1 чайную ложку сухой травы шалфея залейте половиной стакана крутого кипятка, плотно накройте крышкой, и оставьте на 30-40 минут. После этого процедите настой, и разлейте его на 2 части. Одну часть заморозьте в холодильнике в формочках для льда, а другую нагрейте до горячего состояния. Делайте это так, чтобы у вас в одно время был сразу и лед, и горячая часть. Затем смочите ватный тампон в горячем настое, и промокните им полностью кожу вокруг глаз, а после этого сразу протрите кубиком льда. Потом снова примените горячий состав, и затем опять лед. Проделайте эту процедуру раз 5. Такой контраст очень эффективно убирает темные круги и опухлость век.

• 1 столовую ложку измельченной зелени петрушки залейте половиной стакана кипятка, и настаивайте в течение 15-20 минут. Затем хорошенько смочите 2 кружочка из ваты в еще теплом настое, наложите на глаза, и слегка прижмите. Желательно это делать лежа, чтобы вата не отпадала. Полежите с таким компрессом 20 минут, после чего умойтесь прохладной водой.

• Хорошо подойдет для компрессов от синяков под глазами настой из васильков и розмарина лекарственного: 2 ст. ложки свежих или сухих цветков василька (или 1 ст. ложку сухой травы розмарина) залейте стаканом кипятка, плотно накройте, и дайте настояться около 20-ти минут. Далее используйте отвар как описано в рецепте выше. Такой настой можно хранить в прохладном месте несколько дней, и разогревать перед использованием.

Протипухлинна мазь

Унікальний за своїм складом протипухлинний препарат "ОЛА" виготовляється тільки з природних компонентів.

ПОКАЗАННЯ ДО ЗАСТОСУВАННЯ: всі передракові пухлини шкіри, м'яких тканин, кровоносних і лімфатичних судин, периферичних нервів. Пухлини молочної і щитовидної залози. Гайморит, отит, бронхіт, пневмонія, герпес, пігментні й родимі плями, варикозні розширення вен, геморой, розтягнення сухожиль.

ШКІРНІ ХВОРОБИ: екзема, псоріаз, нейродерміт, лишай, рак шкіри, укуси комах і тварин.

СОЛЬОВІ ХВОРОБИ: артоз плечових суглобів, защемлення нервів, біль в попереку, колінних суглобах, поліартрит, тромбофлебіт, гангрена.

Покращує кровопостачання і живлення тканин навколо суглобів і хворих місць

СКЛАД: складна суміш трав, сполучні компоненти.

ЗАСТОСУВАННЯ: Препарат наносити тонким шаром точково на очищену шкіру по всій ураженій ділянці тіла 1 раз на день. Втирати знизу вгору близько 1 хвилини. Дозу препарату поступово збільшувати.

ПОБІЧНІ ЕФЕКТИ: передозування препарату може викликати подразнення шкіри.

Тільки для зовнішнього застосування!



49000, Україна, м. Дніпропетроськ,
вул. Комсомольська, б. 29, кв.2
т. (056) 785-13-03
(067) 836-98-25
www.legenda-tibeta.com.ua
www.tibet-medicine.com.ua
e-mail: legenda-tibeta@list.ru
skype: tau5888

Лиц. Министерства Здравоохранения № 155439 от 14.07.2006 г. № 17



99016



99010



99021



99011

Учредитель — ФЛП Тригорло С.М.
Издатель — ФЛП Тригорло О.А
Регистрационное свидетельство:
КВ № 9103 от 27.08.2004 г.

Адрес: ул.К.Маркса 36, кв.26
г. Кировоград, 25006
Тел.: (0522) 24-49-22



Отпечатано согласно предоставленного оригинал-макета
в ООО "Фактор-Друк" г. Харьков, ул. Саратовская, 51.
Тел.: (057) 717-51-85.

Заказ 4403 **Тираж 8 000 экз.**